

# 保健室だより



令和4年1月発行  
大正大学 保健室

「お酒は20歳をすぎてから」は、法律にも定められ、知らない人はいないでしょう。2022年4月1日から、成年とする年齢が20歳から18歳に引き下げられますが、飲酒は20歳以上というのは変わりません。これは、飲酒が20歳未満の人に与える影響が非常に大きいことと捉えることもできます。祝い事やイベントなどでも欠かせないお酒ですが、20歳になるまでは、断る勇気を持つことが重要です。

## 未成年者がお酒を飲んではいけない5つの理由

### 1 脳の機能を低下させるおそれがある

脳は20歳前後まで成長が続くため、アルコールによる脳の神経細胞の障害作用は、成人よりも大きいのです。記憶に関わる海馬に対するダメージは大きく、これによって記憶機能が低下する可能性があります。



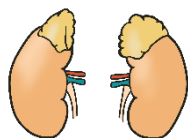
### 2 肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなる

発育途中にある20歳未満の人の臓器はアルコールに対する耐性が弱く、肝臓で分解しきれなかったアルコールが体内をめぐると肝臓やすい臓といった臓器に障害を引き起こすことがあります。



### 3 性ホルモンに異常が起きるおそれがある

未成年のうちに飲酒を続けると、性ホルモンの分泌に異常が起きて、男子ではインポテンツ、女子では無月経や月経の周期が乱れたりするリスクが高くなります。また骨の発育が遅れるという報告もあります。



### 4 アルコール依存症になりやすくなる

疫学調査から飲酒開始年齢が早いほど、大人になってから大量飲酒になりやすく、さらには短期間でアルコール依存症になりやすいという結果が報告されています。

### 5 未成年者の飲酒を禁じる法律がある

「未成年者飲酒禁止法」により禁止されています。

✓ 親や親の代理をする者は、監督する未成年者の飲酒を制止しなければならない。

⇒違反した場合は科料

✓ 酒類を扱う販売業者や飲食業者は、未成年者が飲むことを知りながら酒類を販売・提供してはならない。

⇒違反した場合は50万円以下の罰金



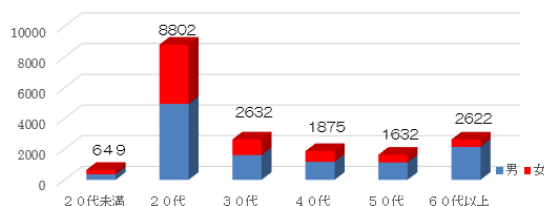
## 急性アルコール中毒



急性アルコール中毒とは、一気飲みなどでアルコールを短時間に大量摂取したことにより、血中アルコール濃度が急上昇して、脳に影響を与える中毒症状のことを言います。未成年の飲酒は、血中アルコール濃度が上がりやすく、急性アルコール中毒のリスクは高まります。また、女性や飲酒後に顔の赤くなるタイプの人でもアルコールの分解が遅いため注意が必要です。

年代別の急性アルコール中毒による救急搬送人員（令和元年中）

東京消防庁の集計(右グラフ参照)によると、  
年代別の急性アルコール中毒による救急搬送  
は、20代が圧倒的に多いのがわかります。



## 20歳未満の人のお酒の断り方

- 一、「飲み始めの年齢が早いとアルコール依存症になりやすい」と言おう。
- 一、「性功能に影響がでるのがコワイ」と拒否しよう。
- 一、「成長途中の脳細胞を壊すことになる」と断ろう。
- 一、「親が悲しむので飲まない」と伝えよう。
- 一、「部活を大切にしているので飲まない」ときっぱり言おう。
- 一、「テストの点数に影響がでるのでイヤだ」と拒否しよう。
- 一、「お酒じゃなくてジュースにする」と断ろう。
- 一、「20歳になるまで飲まないと決めている」と伝えよう。
- 一、「20歳未満飲酒は法律で禁じられている」と断ろう。
- 一、「20歳未満飲酒はお酒を勧めた人も罰せられる」と言おう。



## 1月のレシピ

### 鶏肉のネギどんぶり



#### 材料(1人分)

・長ネギ	2分の1本	・醤油	小さじ1
・鶏もも肉	100グラム	・塩・コショウ	少々
・水	100cc	・ごま油	少々
・鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ1	・水溶き片栗粉	適量

#### 作り方

- 1 長ネギは斜め1センチ幅に切り、鶏肉は小さめの一口大に切っておく。
- 2 鍋に水と鶏肉と鶏がらスープの素を入れて火にかける。
- 3 鶏肉に火が通ったらネギと醤油を加えて、塩・コショウで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 火を止めて、ごま油を加える。
- 5 どんぶりにごはんを盛りつけ、上に乗せて出来上がり。

## 今月の花

1月の花：ウメ

花言葉：「高潔」「忠実」「忍耐」



出典：国税庁：20歳未満の者がお酒を飲んではいけない5つの理由／厚生労働科学研究「未成年者の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」のデータ／日経Gooday 30+：なぜダメなの？未成年の飲酒 脳の海馬にもダメージ／東京消防庁 他人事ではない「急性アルコール中毒」／厚生労働省 e-ヘルスネット 急性アルコール中毒／政府広報オンライン 暮らしに役立つ情報 急性アルコール中毒の怖さを知っていますか？イッキ飲みや無理強いには命にかかわることも！／ビール酒造組合 20歳未満飲酒防止のために、教育支援ツール／農林水産省：公式キッチンクックパッドより