

保健室だより



令和5年1月発行
大正大学 保健室

20歳未満の飲酒は法律で禁じられています。

高校を卒業しても、大学生になっても、就職しても、20歳未満は飲酒をしてはいけません。

2022年4月から民法の成年年齢が18歳に引き下げられましたが、飲酒に関する年齢制限は20歳のまま維持されます。自分の体を自身で守るため、未成年飲酒における影響や問題を理解しましょう。

未成年者飲酒の及ぼす影響

- 体内に入ったアルコールが身体の発達に悪影響を及ぼし、健全な成長を妨げます。
- 臓器の機能が未完成であるために、アルコールの分解能力が成人に比べて低くアルコールの影響を受けやすくなっています
- 未成年者の飲酒は事件や事故に巻き込まれやすくなるなど、社会的な問題をも引き起こします。

【長期間の大量飲酒が引き起こす体への影響】

脳

飲酒によって起こる栄養不足、肝臓の機能低下、アルコール自体の神経毒性によって脳の機能が低下するため 記憶力、判断力、思考力、学習意欲の低下が起こります。

全身の臓器への障害

アルコールを分解する酵素の働きが未完成のため、吸収されたアルコールが体内をめぐり、様々な臓器へ悪影響を及ぼします。

- ・肝臓：脂肪肝、アルコール性肝炎
- ・胃・十二指腸：胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍
- ・喉・食道：喉頭がん、食道炎、食道がん、食道静脈瘤
- ・脾臓：脾炎、糖尿病 など

アルコール依存症

麻薬や覚せい剤と同じように強い依存性があります。20歳未満のうちからお酒を飲み始めると、短期間でアルコール依存症になる危険性が高くなると言われています。

急性アルコール中毒

自分の適正な飲酒量がわからないこと、アルコールに対してまだ耐性が低いことなどから、急性アルコール中毒になるリスクが高いと考えられます。また大学生や新社会人では、新人歓迎行事として一気飲みと称される慣習がいまだ残っています。



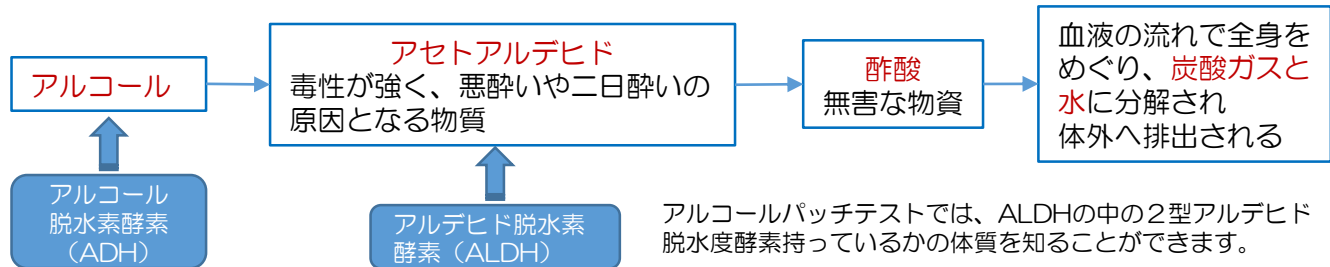
20歳未満の者を守るために飲酒を禁ずる法律があります

- 親は子供の飲酒を止めなければならない
- 販売店や飲食店は20歳未満の者にお酒を売ったり、飲ませてはいけない など

アルコールが分解されるまで

アルコールが体内で分解される仕組みを理解しよう！

体内に入ったアルコールは、胃で20%、小腸で80%が吸収され、血流によって肝臓へ運ばれます。



急性アルコール中毒について

短時間に大量の飲酒をすると、血中アルコール濃度が急激に上昇し、「ほろ酔い期」や「酩酊期」を飛び越して、一気に「泥酔」「昏睡」の状態にまで進んでしまいます。

この急性アルコール中毒は、低血圧、呼吸困難など危険な状態を引き起こし、ひどい場合には死に至る危険性があります。

「イッキ飲み」やお酒に弱い体質の人へお酒を強要することは、絶対にやめましょう。



▶ 急性アルコール中毒者への対処法

意識がない、大いびきをかいてつねっても反応しない、体が冷たくなっている、倒れて口から泡を吐いている、呼吸状態が不安定な場合は救急車を手配する

- 絶対に一人にせず、誰かが必ず付き添う
- 横向きに寝かせる
- ベルトなど身体を締め付けているものは外す
- 自分で吐けない場合は、無理に吐かせない
- おう吐した時は、吐しゃ物をよく拭き取る
- 息をしているか、脈があるかを定期的に確認する
- 体温が下がらないよう、毛布や上着などをかける



意識はないが、普段通りの呼吸がある場合は、回復体位をとらせましょう

1月のレシピ

こまつな簡単グリル



材料

- 小松菜 70グラム
 - ベーコン1枚
 - とろけるチーズ 1枚
- A・にんにく 少々
• オリーブオイル 大さじ1

作り方

1. 小松菜をゆでて3cmに切る。
2. ベーコンも適当な大きさに切る。
3. お皿の上に小松菜とベーコンを入れ、Aをかける。
4. とろけるチーズをちぎっておいて、オーブントースターで5分焼く。



今月の花

1月の花：黄梅

花言葉：「控えめな美」「期待」「恩恵」

