

# 保健室だより



令和6年1月発行  
大正大学 保健室

成人年齢は2022年より18歳に引き下げられましたが、お酒やたばこ、公営競技（競馬、競輪、オートレース、モーターボート競走）に関する年齢制限は、健康被害への懸念や、ギャンブル依存症対策などの観点から、20歳のまま維持されています。成長過程にある20歳未満の者の飲酒は、本人にとって身体的・精神的に大きなリスクがあるだけでなく、事件・事故につながりやすく、事件等が起きた時には、社会的にも大きな影響を与えます。

## 未成年が飲酒をするとどうなる？

アルコールは200以上の疾患と関連があるといわれていますが、その中でも若者の飲酒と最も関連の深い疾患として、急性アルコール中毒と、アルコール依存症があります。

## 急性アルコール中毒

急性アルコール中毒は、血中アルコール濃度の上昇によって運動失調や嘔吐を伴った意識障害が起こり、身体生命に危険が迫った状態を指します。急性アルコール中毒に関する調査としては、東京消防庁による急性アルコール中毒救急搬送者数調査があります。令和元年の調査では、都内の急性アルコール中毒搬送者のうち、51.9%を10代、20代の若者が占めています。

若者に急性アルコール中毒が多い理由としては、（1）脳がお酒に慣れていない、（2）危険な飲み方を好むなどが考えられています。近年は大学等でも問題とされるようになり、一気飲み防止の取り組みも広く行われるようになってきました。しかし、毎年のように新入生歓迎コンパ等で先輩に一気飲みを強制され重症の急性アルコール中毒となる事故が続いており、中には死亡するケースもあります。



アルコールパッチテストを受けることで、アルコールに耐性があるかわかります。自分がアルコールに強いのか、弱いのか、お酒を飲めるようになる前に知っておくのもよいでしょう。



## アルコール依存症

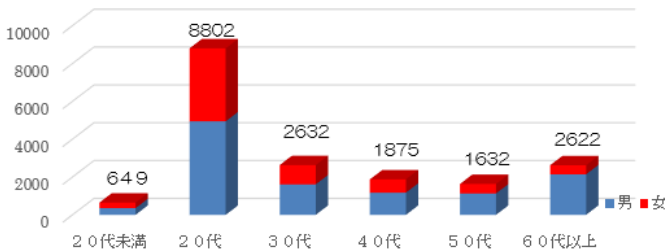
アルコール依存症は、長年の不適切な飲酒習慣が関係し、基本的には中高年の病気ですが、これにも青年期の飲酒が深く関わっています。15歳以下からお酒を飲み始めた場合、21歳以上からお酒を飲み始めた場合と比べ、3倍以上アルコール依存症になる確率が上がるという米国の報告等、若年者の飲酒と問題飲酒の関連は広く示されています。

また若年アルコール依存症を対象とした調査では、約1年後（平均13.8カ月後）の断酒率は15.2%であり、一般的な断酒率の半分程度の値となっています。また同期間内の死亡率も9.2%に上っており、中高年と比較しても極端に悪い予後となっています。つまり若いうちから積極的に飲酒することは、飲酒量の増大、アルコール依存症等のリスクを増大させ、飲酒問題が生じたときの予後も悪いという様々な問題を生じさせます。

## 病気だけじゃない！飲酒のリスク

若者の飲酒の大きな問題として、事件・事故につながりやすいということがあります。急性アルコール中毒で搬送された人を年代別に見てみると、男女ともに20歳代の人数が抜きんで多いことがわかります。理由として、経験の浅さから自分の適量が分からず、無謀な飲酒をしてしまうことなどが考えられます。また警察庁の飲酒運転事故調査では、飲酒運転処罰の対象とならない低い呼気アルコール濃度を示した違反者の割合は若者で高くなっており、若年層では少量の飲酒でも事故につながりやすいことを示しています。

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)



飲酒運転事故酔酩程度別分類



## お酒をしっかりと断る方法

- 「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。
- 「性功能に影響がでるのがコワイ」と拒否しよう。
- 「成長途中の脳細胞を壊すことになる」と断ろう。
- 「親が悲しむので飲まない」と伝えよう。
- 「部活を大切にしているので飲まない」ときっぱり言おう。
- 「テストの点数に影響がでるのでイヤだ」と拒否しよう。
- 「お酒じゃなくてジュースにする」と断ろう。
- 「20歳になるまで飲まないと決めている」と伝えよう。
- 「未成年者飲酒は法律で禁じられている」と断ろう。
- 「未成年者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

### こうし飯



#### 材料 (2人分)

のり	1枚	淡口醤油	大さじ1
米 (2合分)	300g	砂糖	大さじ1/2
たくあん	1/6本		
ちりめんじゃこ	50g		



#### 作り方

- 1 米を洗ってざるにあげて30分おき、かために炊く。
- 2 たくあんは1cm巾の干切りにし、フキンで絞っておく。
- 3 のりは、色良くあぶってもみのりにする。
- 4 出来上がったごはんに、ちりめんじゃこと醤油、砂糖を混ぜて少し冷ましておく。
- 5 人肌くらいに冷めたごはんにたくあんを混ぜ、最後にのりを入れざっと混ぜ合わせる。

## 今月の花

1月の花：椿

花言葉：「控えめな優しさ」「誇り」

