

保健室だより

令和8年1月発行
大正大学 保健室



20歳未満の飲酒は「未成年者飲酒禁止法」により禁じられています。

お酒は大人の社会において身近な存在ですが、成人期にある未成年の身体には大きな影響を与えることがあります。健康を守るために、そして自分や周囲の人をトラブルから守るためにも、未成年飲酒について正しい知識を持つことが大切です。

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

脳が委縮するよ！

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。

※15歳以下から飲酒した場合、21歳以上から飲酒した人に比べ、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があります。

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

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

アルコールパッチテスト



アルコールの分解速度には、性別、年齢、その日の体調などによって個人差があります。自分自身のアルコールに対する体質や、周りにお酒に弱い人や、全く飲めない人がいることを十分に知っておく必要があります。

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。保健室で実施できます。気になる方はご相談ください。

1月のレシピ

野菜いろいろチーズ焼き



材料

- ・じゃがいも（いちょう切り） 25g
- ・にんじん（いちょう切り） 25g
- ・キャベツ（ざく切り） 15g

- ・塩、こしょう 少々
- ・スープの素 1/4個
- ・とろけるチーズ 2枚
- ・サラダ油 大1



作り方

1. フライパンにサラダ油を熱して野菜を炒める。
2. 塩、コショウをかけて、スープの素と水500ccを加えてふたをし、弱火で蒸し焼きにする。
3. 2にとろけるチーズをのせて、再び蓋をし、3分火にかける。

今月の花

1月の花：黄梅

花言葉：「控えめな美」「期待」「恩恵」

