

お酒のはなし



メッセージ

健康な未来のために
未成年者の飲酒は絶対にダメ

周りの人にすすめられてもハッキリ断ろう!



江東区教育委員会	TEL.3647-9179
江東区保健所	TEL.3647-5855
城東保健相談所	TEL.3637-6521
深川保健相談所	TEL.3641-1181
深川南部保健相談所	TEL.5632-2291
城東南部保健相談所	TEL.5606-5001

江東区保健所ホームページ <http://www.city.koto.tokyo.jp/>

🚫 未成年者の飲酒は法律で禁止されています

お酒を飲んではいけない理由

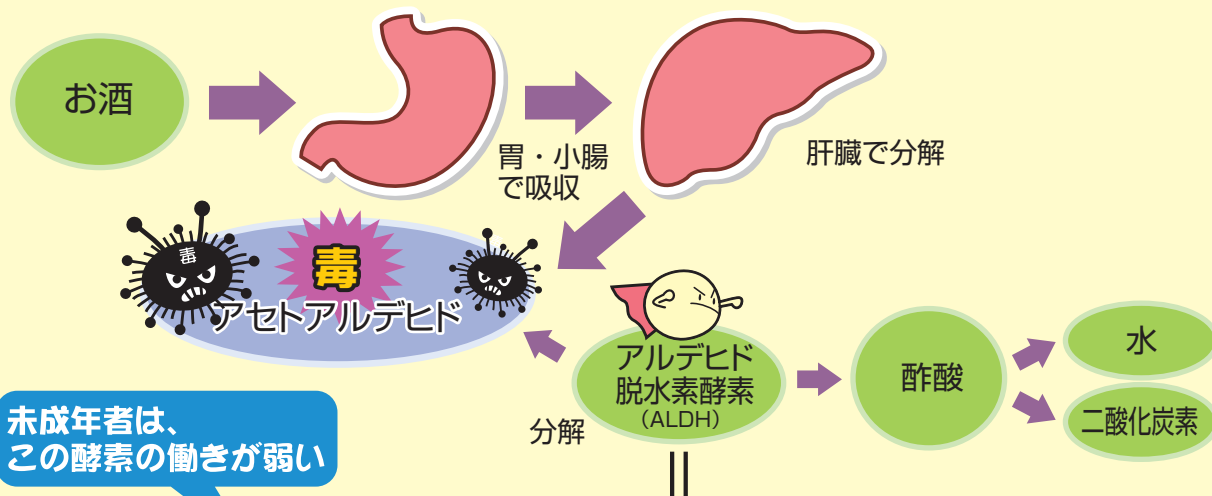
人間の成長期は心身ともに未発達です。そういう時期にお酒が体内に入ると、お酒を分解する能力が未熟なため、脳細胞に悪影響を与え、知能の低下を招くおそれがあります。また性ホルモンを作り出す機能が抑制されるなど、健全な発育を阻害することになります。

法律で禁止するという事は、それだけの理由があるのです。



🚫 アルコールの分解能力って？

お酒を分解する能力には個人差があります!!



未成年者は、この酵素の働きが弱い

低い濃度で働くタイプ 「ALDH2」
 高い濃度でないと働かないタイプ 「ALDH1」

ALDH2が働きにくい人は、お酒に弱い体質です。パッチテストでわかります。

🚫 将来、イッキ飲みをすすめられたら上手に断ろう!!

自分にあった断り方を考えておこう!

弱気タイプ

きみにすすめる戦法は、とにかく「逃げるが勝ち」。イッキを強制されるコンパにはきっぱり出ない。あるいは乾杯だけしてさっさと消えよう。いざとなったらこんな手もある。

- イッキが始まったら、とりあえずトイレに駆けこむ。
- 早めにつぶれたふりをするか、酔って寝たふりをする。
- 「そこらへんにどっと吐いて迷惑をかけたことがあるから……」「前にイッキに飲みまして救急車で運ばれて、おおごじになったから」などと言え、さすがにまわりはすすめにくい。



強気タイプ

何と言われても断るぞ、と腹を決めよう。腹さえ決まればきみなら断るのもむずかしくない。きっぱりと「やらない」「やりたくない」の一言でいい。先手必勝を狙うならこんな方法もある。

- コンパに行く前に、先輩などに「イッキするなら行きませんよ」「イッキしなくていいんですね」と念を押す。もしもやれ、と言われてたら「約束したからやりません」。



ひょうきんタイプ

イッキ飲みで亡くなっているのは、ほとんどがきみのような人気者で、目立つタイプの人だということを肝に銘じておこう。きみの性格を生かし断るには、こんな手がある。

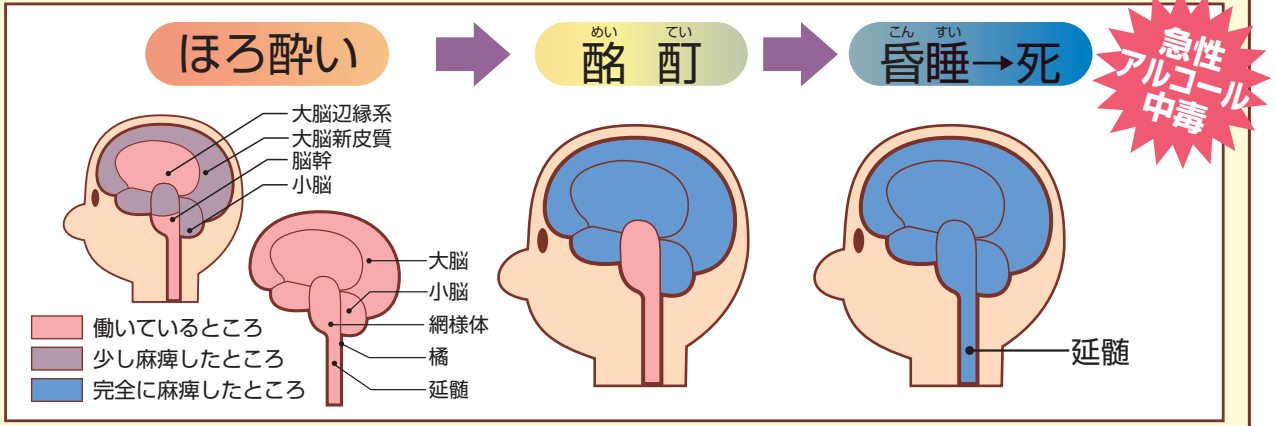
- 「おじいちゃんの遺言で、イッキ飲みだけはすると言われていました」と意表をつく。何度迫られても「遺言」をふりかざしてゆずらない。
- 「オレって根性なしだもんで。イッキはかんべんしてください」とニコニコ。
- 得意ワザを身につけておき、「イッキのかわりに〇〇、やります!」と芸を見せる。



絶対やめよう イッキ飲み イッキ飲みが死に至るメカニズム

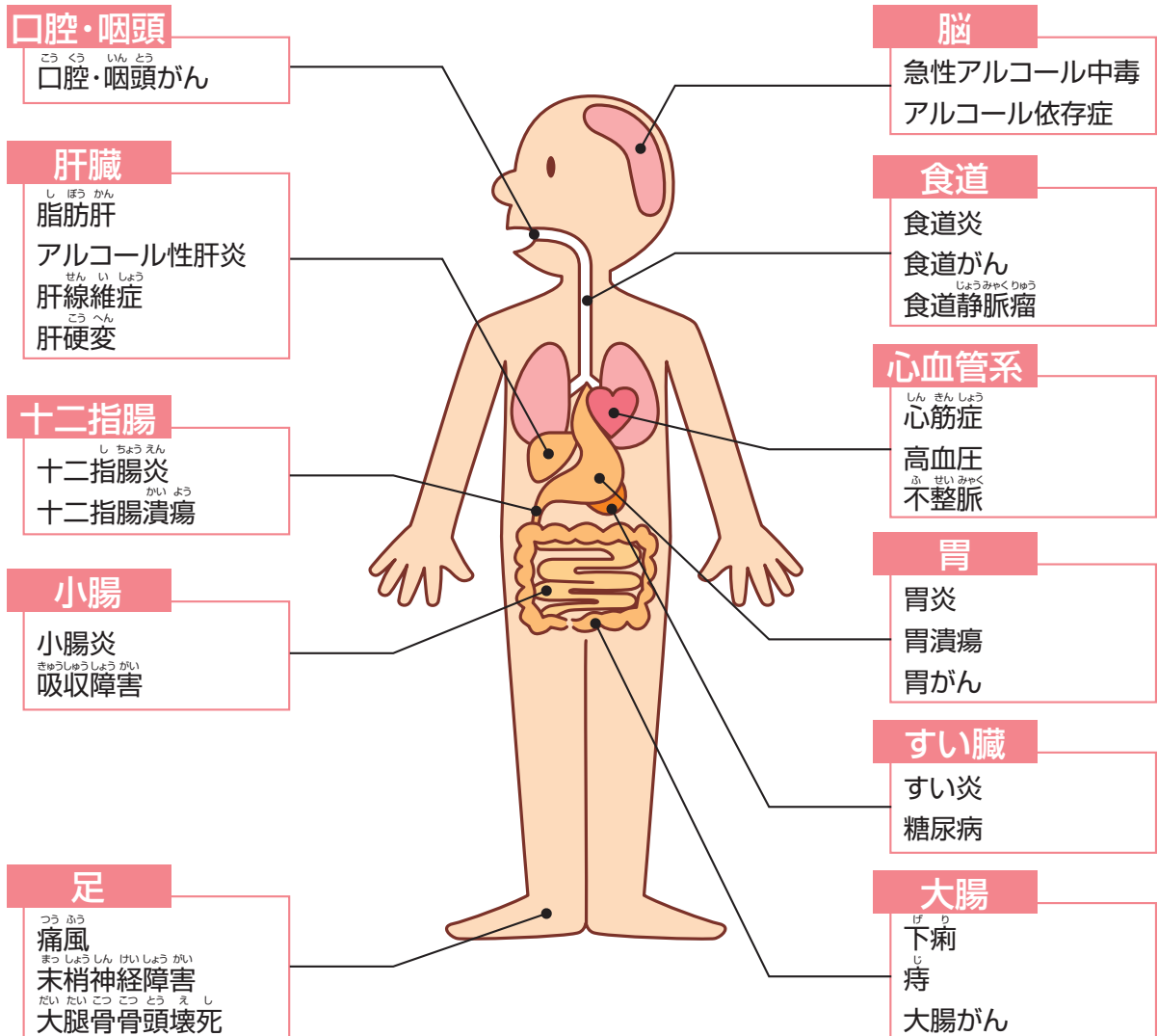
血中のアルコール濃度が最高度に達するまでには、ふつう飲酒してから30～60分ほどかかります。ところが、一度に大量の飲酒をすると血中アルコール濃度が急激に上昇し、意識がなくなります。意識がなくなっても血中アルコール濃度は上昇し続け、最終的にはマヒが脳全体に広がり、呼吸中枢も危ない状態になって死に至ります。

お酒の弱い人は少量のアルコールでも、危険な状態になります。「イッキ飲み」は非常に危険な行為です。



お正月、お祭り、お誕生日…たくさんうれしい行事はあるけれど、うれしさついでにお父さんやお母さんがお酒をすすめても、絶対断りましょう。

お酒をたくさん飲み続けると…

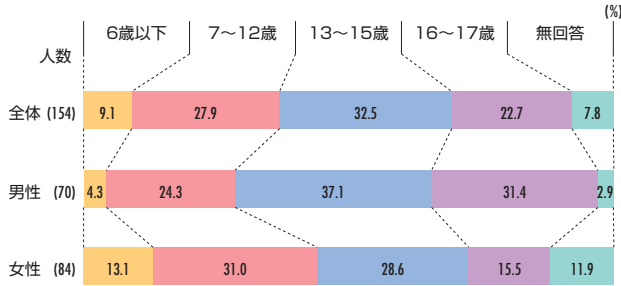


江東区の現状

江東区民健康意識調査の中で、中高生の皆さんに飲酒の有無について調査した結果、154人が、「ある」と回答しました。その回答の内容を、詳しく分析したものが①と②のグラフです。また、答えてくれた中高生の皆さん全員の飲酒の状況をまとめたものが、③のグラフです。

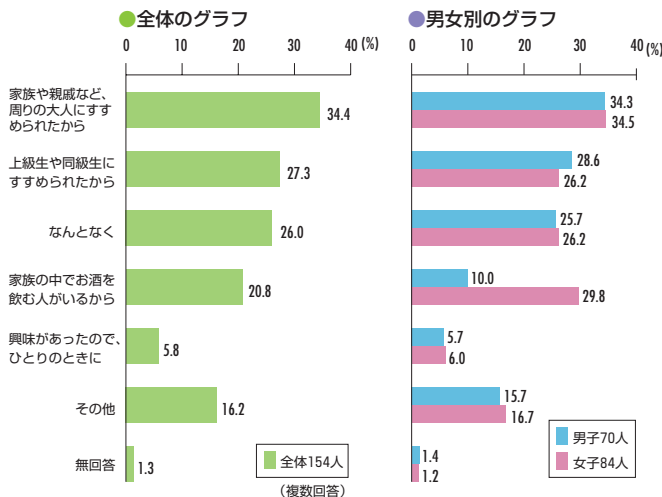
1 中高生のアルコールを初めて飲んだ年齢

何と小学校入学前に9%も！



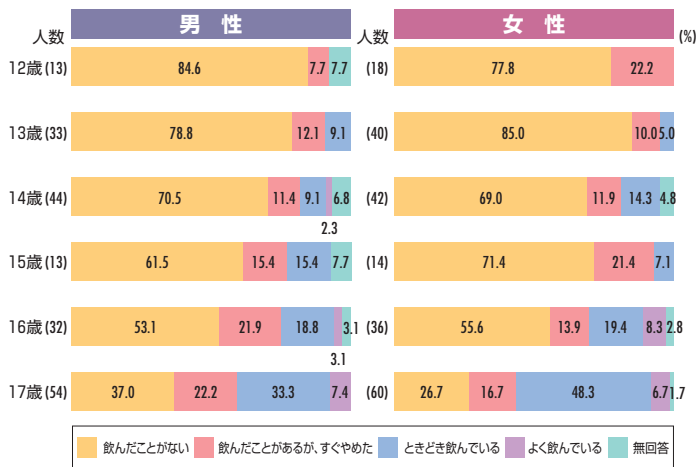
2 中高生の飲酒のきっかけ

「家族や親戚にすすめられて」が男女ともトップ
特に女子は「家族の中に飲む人がいるから」が2位で
男子と約20%差



3 中高生の飲酒割合

「飲んでいる」は年齢が上がるほど増える
特に17歳女子が50%を超える

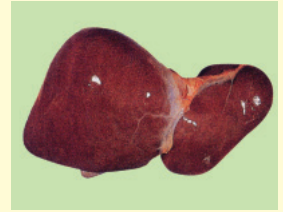


目で見るアルコールの害



アルコール性肝硬変

正常

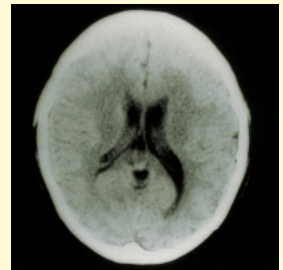
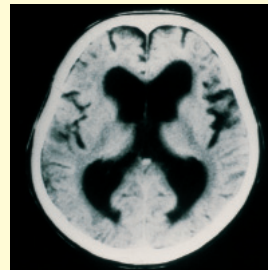


正常な肝臓の写真は、(社)アルコール健康医学協会「お酒と健康を考える」より引用



アルコールで委縮した脳

正常



将来、お母さんになる時に、覚えておいてほしいこと...

おなかに赤ちゃんがいる時と、赤ちゃんに母乳をあげている時は、お酒はやめましょう。

● 影響の程度は？

妊娠中の飲酒が、赤ちゃんにおよぼす影響の程度は、飲んだ量、血液中のアルコール濃度、飲んだ時期や期間（妊娠何カ月頃か）、遺伝的要因などに左右されます。



● どんな影響が？

出産時の低体重から幼児期の学習障害まで、さまざまです。
また、赤ちゃんが知能障害や顔面の奇形といった先天的な障害をもって生まれてくる場合もあります。



● すこしなら大丈夫という保証はない

どの程度の飲酒量なら安全といった目安は、個人差もあり一定の数値では表せません。
少しなら大丈夫という保証はできません。



* 12歳と15歳は回答者数が少ないため参考掲載 平成14年度江東区民健康意識調査【一般区民調査】