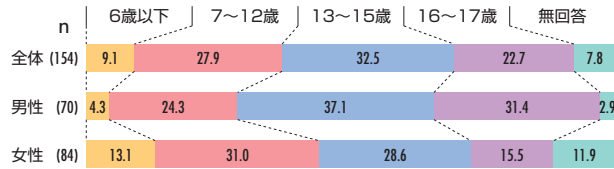


江東区の現状

1 中高生のアルコールを初めて飲んだ年齢

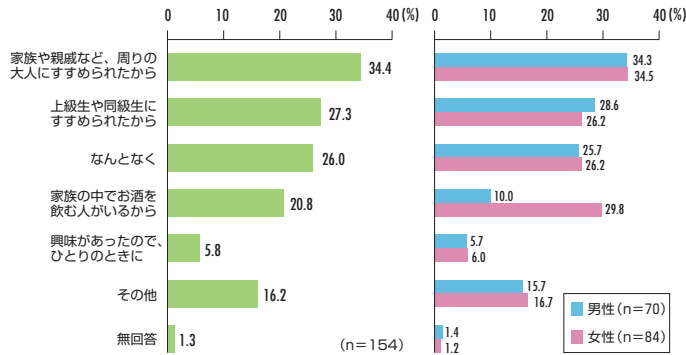
何と小学校入学前に9%も！



平成14年度江東区民健康意識調査【中高生調査】

2 中高生の飲酒のきっかけ

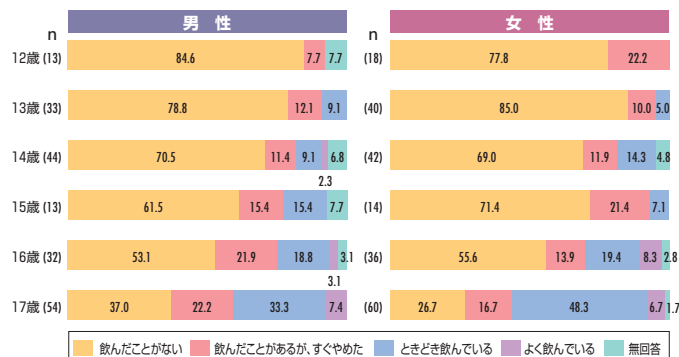
「家族や親戚にすすめられて」が男女ともトップ
特に女子は「家族の中に飲む人がいるから」が2位で
男子と約20%差



平成14年度江東区民健康意識調査【中高生調査】

3 中高生の飲酒割合

「飲んでいる」は年齢が上がるほど漸増
特に17歳女子がら割半ばを超える



※12歳と15歳は参考掲載

平成14年度江東区民健康意識調査【一般区民調査】

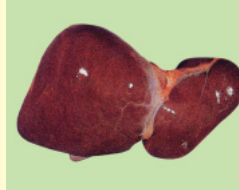
目で見るアルコールの害



肝臓

アルコール性肝硬変

正常



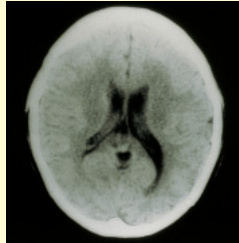
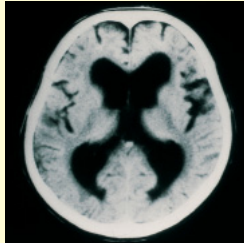
正常な肝臓の写真は、(社)アルコール健康医学協会「お酒と健康を考える」より引用



脳

アルコールで委縮した脳

正常



4 妊娠中に飲酒している割合

妊娠中に飲酒していた人 **11.6%**

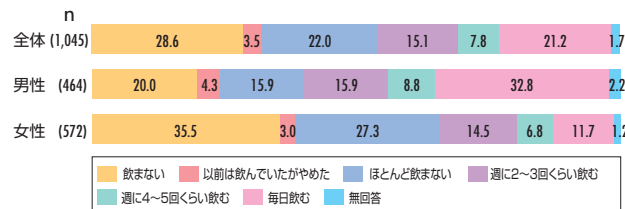
第1子妊娠中に飲酒していた人 **10.1%**

第2子妊娠中に飲酒していた人 **13.5%**

平成14年度乳幼児健康診査時の調査

5 一般区民の飲酒の割合

“飲む”人が6割を超える！



平成14年度江東区民健康意識調査【一般区民調査】

江東区健康プラン21

知っていますか？
アルコールの正体！！

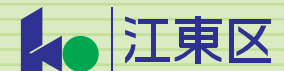


メッセージ

未成年者の飲酒は絶対にダメ

妊娠中・授乳中の女性の飲酒も絶対にダメ

あなたの飲み方大丈夫!?



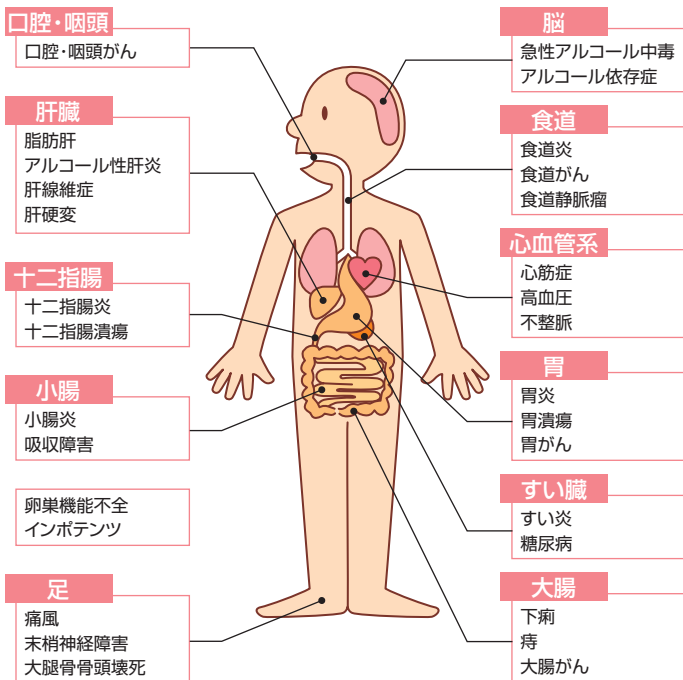
江東区保健所 TEL.3647-5855
 城東保健相談所 TEL.3637-6521
 深川保健相談所 TEL.3641-1181
 深川南部保健相談所 TEL.5632-2291
 城東南部保健相談所 TEL.5606-5001

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

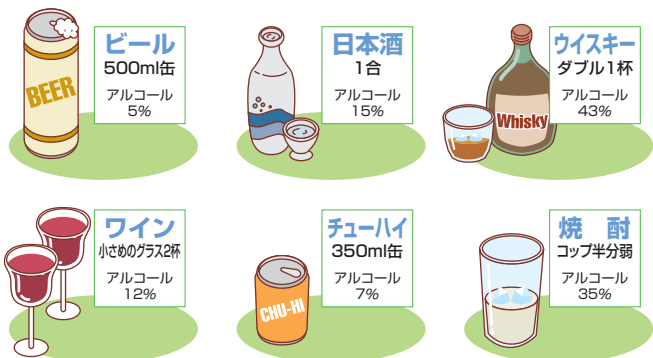
個別目標

1 過剰飲酒する人の割合を減らす

過剰飲酒による身体への影響



適正飲酒の量 純アルコール約20グラムを含む酒類



純アルコール約20gを含むアルコール飲料、これを「1単位」と呼び、一日に飲酒する場合の目安。厚生労働省の「健康日本21」もこれが基準です。

週に2日は休肝日をつくりましょう

個別目標

2 未成年者の飲酒をなくす

なぜ未成年者は飲酒してはいけないか

人間の成長期は心身ともに未発達です。そういう時期にアルコールが体内に入ると、そのアルコール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。

未成年者の飲酒問題

未成年者がお酒を飲むと、こんなに悪い影響がでます。

1 身体的影響

- 急性アルコール中毒
- 肝臓障害
- すい臓障害
- 性腺機能障害
- 脳障害

2 精神的影響

- 学習意欲の低下
- 未来思考・未来展望の喪失
- 精神的成長や心理的発達停止
- 性格の変化
- 若者のアルコール依存症発症

3 社会的影響

- 交通事故（飲酒運転による事故）
- 学校問題（怠学、成績不振、中退）
- 職業問題（作業能率の低下、無断欠勤）
- 金銭問題（浪費、借金）
- 非行問題（暴力行為、性的非行）



親は子に酒をすすめないで

江東区の調査で、中高生の飲酒のきっかけは、「家族や親せき、周りの大人にすすめられた」が1位でした。中高生の飲酒の割合もかなり高い結果になりました。この層がさらに飲酒量を増やしていくと、若いうちからアルコール依存症になる危険性が高くなります。

親は子どもに厳しい態度でのぞむべきです。「少しくらいなら」「度がすぎないなら」などと半ば飲酒を認めるようなことは避けましょう。未成熟な心身に及ぼすアルコールの害を子どもにはきちんと話して、未成年者の飲酒を防がなければなりません。

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。

個別目標

3 妊娠中の飲酒をなくす

妊娠中・授乳中にお酒を飲んでいけない訳は…

●影響の程度は？

妊娠中のアルコール摂取が、胎児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、赤ちゃんが知的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。



現在あなたが妊娠中あるいは妊娠を望んでいるのなら、絶対に安全な道を選ぶべきです。

つまり…

アルコールを口にしないこと！

万一あなたがアルコール依存症などの問題を抱えているのなら、すぐに援助を求めます。できれば妊娠前に！

胎児も立派な未成年

器官形成期である妊娠初期さえ気をつければ、中期・後期は飲んでもいいという説がかつてありましたが、脳はむしろ後期にかけてめざましく発達します。その発達を阻害しないよう、妊娠全期間を通じてアルコール類は避けてください。

また、授乳期に飲酒すると母乳にアルコールが含まれ、赤ちゃんに飲酒させることになってしまいます。授乳期にも飲酒をやめることをおすすめします。

