

かけがえのない自分  
かけがえのない健康



# アルコールの影響を知ろう!

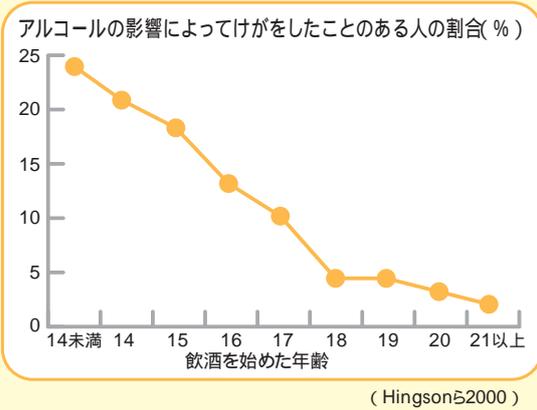
## 体の中でアルコールはどうなるの?

アルコールは胃や腸からすぐ吸収され血液によって全身に行き渡ります。  
 アルコールは特に脳に作用して脳を麻痺させます。  
 アルコールの分解能力は一人ひとり違います。

## なぜ未成年の飲酒はいけないの?

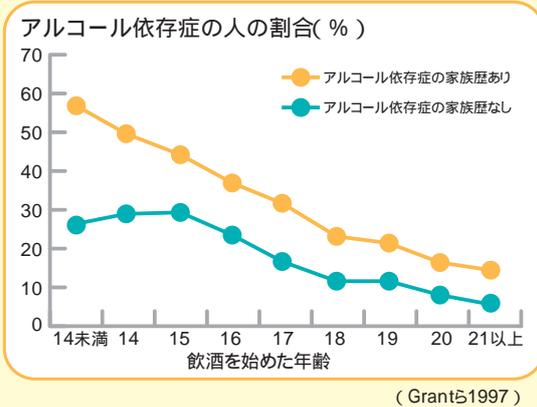
飲酒開始年齢とけがの経験率

飲酒開始年齢が低い人ほど、アルコールの影響によってけがをしやすくなります。



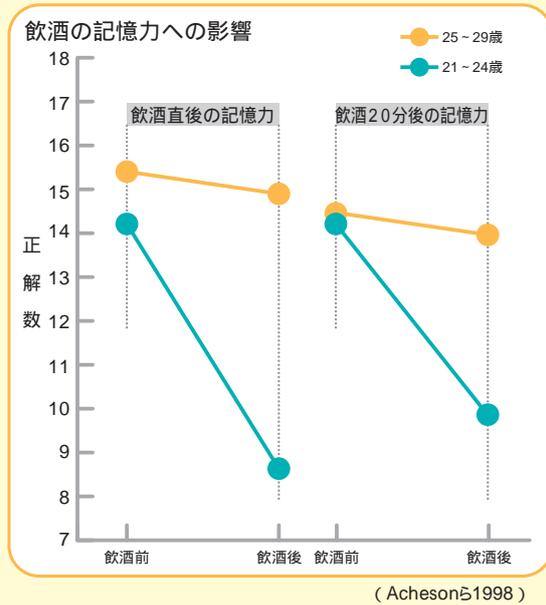
飲酒開始年齢とアルコール依存症

飲酒開始年齢が低いほど、アルコール依存症になる人の割合が高くなります。



飲酒と記憶力

飲酒をすると記憶力が落ちます。特に若い人では、飲酒をすると学習成績が極端に低下します。

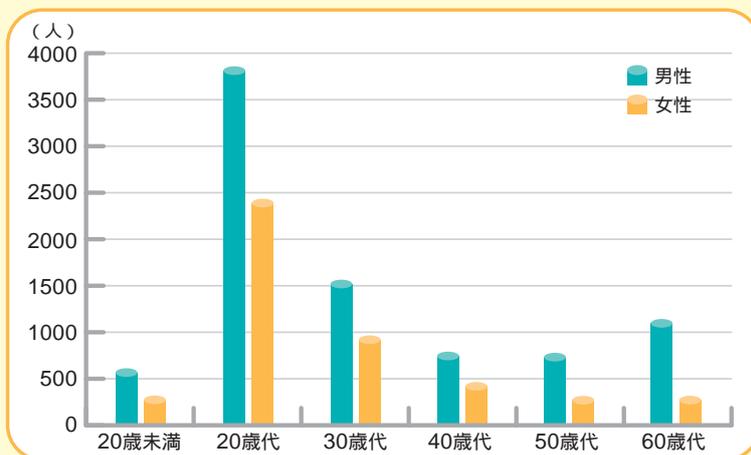




# 急性アルコール中毒のおそろしさを知っていますか？

急性アルコール中毒	アルコールによる急性の影響で、命の危険を伴うまでに至った状態です。
飲酒量	血中濃度で0.15%以上が中毒域。0.4%以上では死に至る危険性が高くなります。短時間に日本酒5合またはビール中ビン5本以上飲んだ場合に0.4%を超える危険があります。
中毒の危険が高い人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコールの分解の遅い人 (未成年者、女性、高齢者、体が小さい人、飲酒後顔が赤くなる人)</li> <li>・アルコールに慣れていない人</li> <li>・アルコールの飲み方・酔い方が分かっていない人</li> </ul>
症 状	意識がうすれてくるとともに、激しい吐き気、体温低下、血圧低下、脈が速くなる、呼吸数が減少するなどの症状が出てきます。さらに血中濃度が上がると、意識を失って倒れ、死に至ることがあります。また、吐いた物をのどに詰まらせ、窒息 <sup>ちっそく</sup> で死亡することもあります。

年齢が低いほど急性アルコール中毒になりやすい！



年代別急性アルコール中毒搬送人員 (東京消防庁、2006)

急性アルコール中毒で病院に運ばれた人を調べると20歳代が最も多いことが分かります。10歳代にも相当数認められます。平成18年度に急性アルコール中毒によって病院に運ばれた10歳代の数は、男性531名、女性277名、合計808名でした。

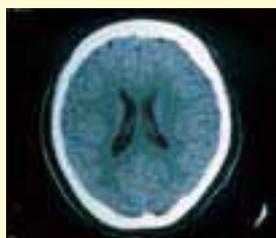




# 長期にわたる大量飲酒が引き起こす病気を知っていますか？

## 大量飲酒によって脳が縮みます！

アルコールは、脳の神経細胞に影響を及ぼし、その結果、脳が縮んでいきます。脳に対するアルコールの影響は、未成年者で特に強いことが知られています。



正常な脳のCT写真A



アルコール依存症患者の脳のCT写真B( Aとほぼ同じ高さの位置の断面)。脳の外側に溝ができ、中央の黒い部分(脳室)が広がり、脳が全体に縮んでいます。



正常な脳のCT写真C: Aに比べてやや低い位置の断面。



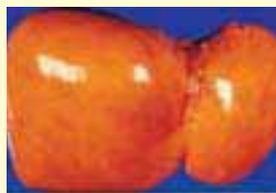
アルコール依存症患者の脳のCT写真D:( Cとほぼ同じ高さの位置の断面)脳の外側に溝ができ、中央の黒い部分(脳室)が広がり、脳が全体に縮んでいます。

## 大量飲酒によって肝臓が障害を受けます！

肝臓は、アルコールによって最も障害を受けやすい臓器です。最初の段階は、肝細胞に脂肪がたまる脂肪肝です。さらに飲み続けると、肝硬変になります。女性は男性に比べて、アルコールによる肝臓障害を起こしやすいと言われています。特に、若い人でアルコール依存症と拒食症が重なると、栄養不足となり、肝硬変を引き起こしやすくなります。



正常肝臓:肝臓の表面は滑らかで、脂肪の蓄積はない。



脂肪肝:脂肪の蓄積で肝臓は肥大し、黄色がかっている。



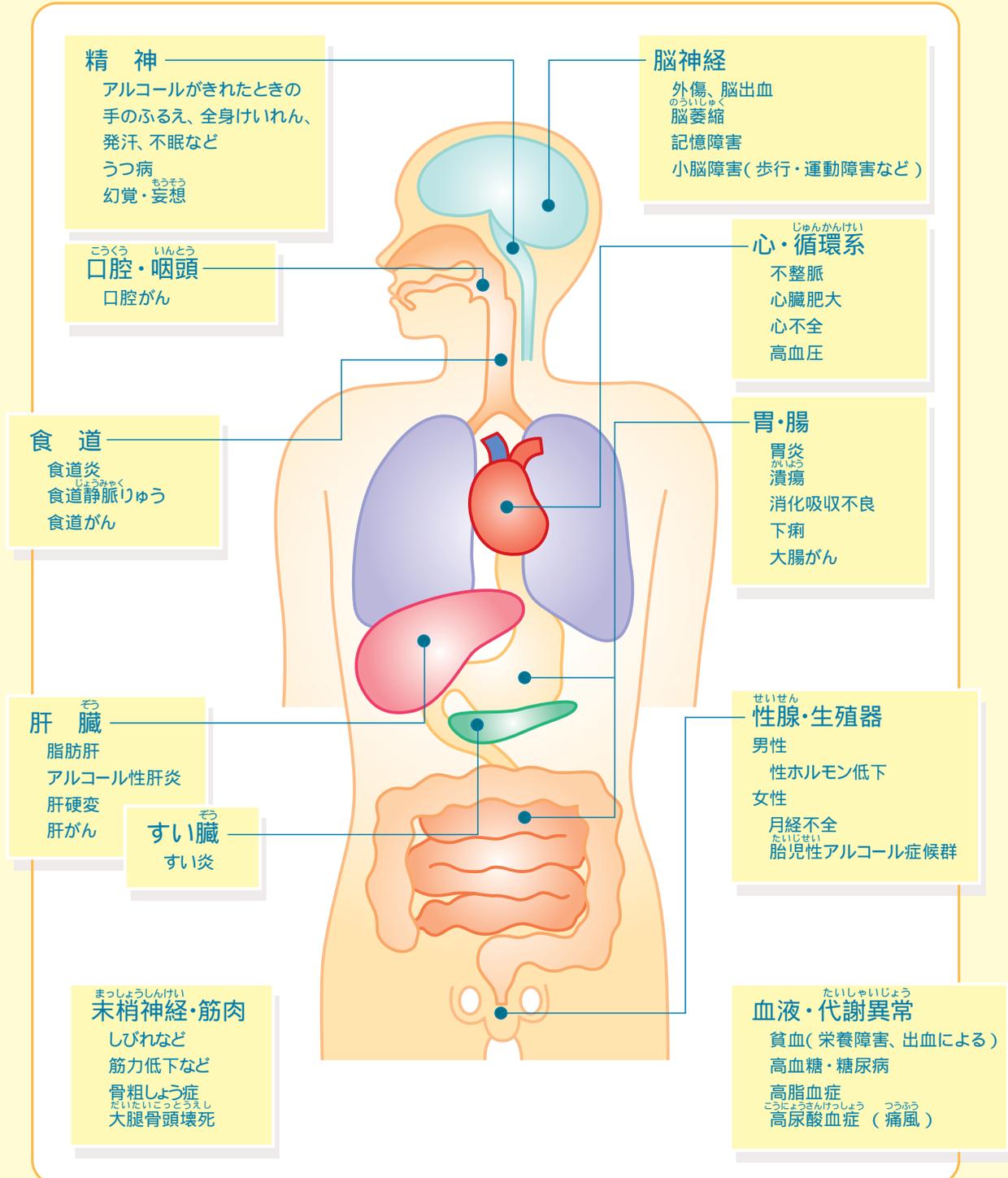
脂肪肝 + 肝硬変:大量の脂肪の蓄積で肝硬変がはっきり分からない。



肝硬変:摂食障害をともなった女性アルコール依存症例の肝硬変。脂肪の蓄積はほとんどない。



全身の多くの臓器に影響を与えます!



(樋口進、下光輝一編『アルコールと健康』新企画出版社、2003)