

# 健康な生活を送るために

# 飲酒の影響

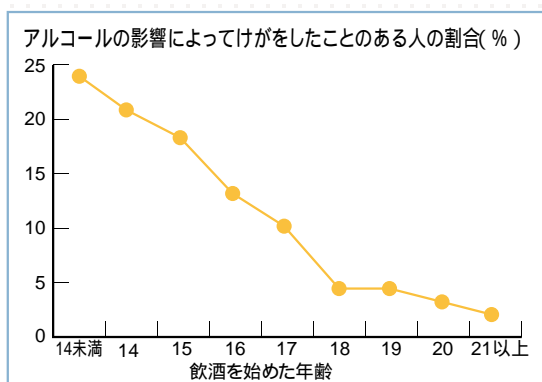
## 体内に入ったアルコール

アルコールは、飲むと胃や腸からすぐに吸収され血液によって全身に行き渡ります。  
 アルコールは特に中枢神経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。

## 未成年者が飲酒をしてはいけない理由

### 飲酒開始年齢とけがの経験率

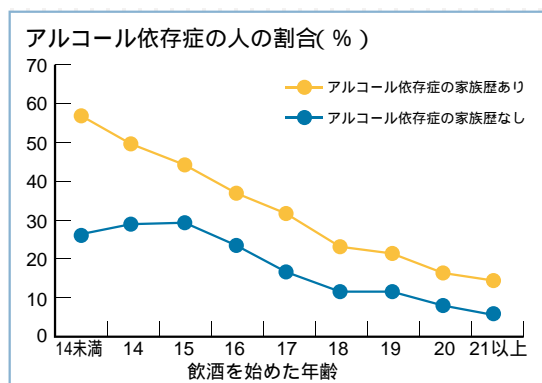
飲酒開始年齢が低いほど、アルコールの影響によってけがをしやすくなります。



(Hingsonら、2000)

### 飲酒開始年齢とアルコール依存症

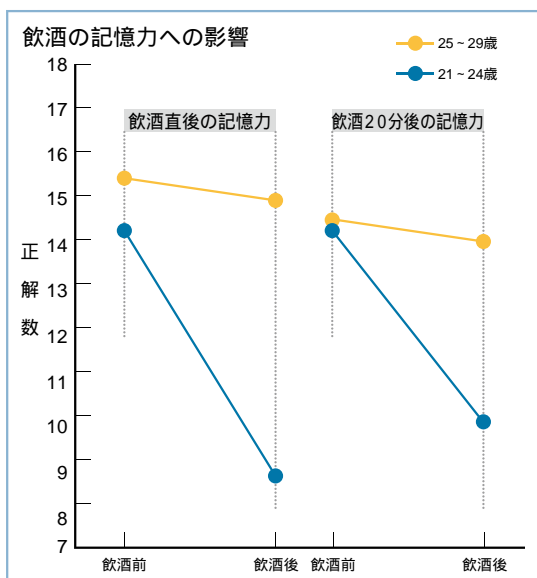
飲酒開始年齢が低いほど、アルコール依存症になる人の割合が高くなります。



(Grantら、1997)

### 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。



(注)体重1kgあたり0.6gのアルコールを飲んだ時

(Achesonら、1998)



年齢確認実施中!

国税庁が中心となって作成したポスターです。コンビニエンスストア等に掲示され、未成年者の飲酒防止を広く呼びかけています。

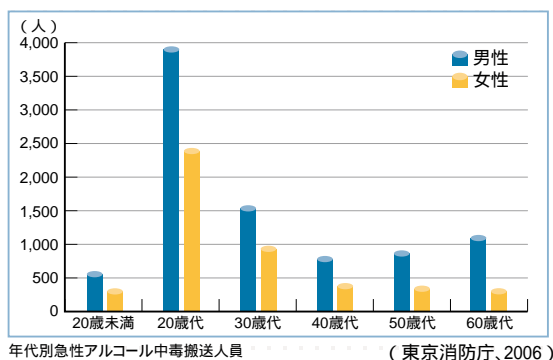
# 飲酒の急性影響

## 急性アルコール中毒

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。
急性アルコール中毒になりやすい人	<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、頻脈、呼吸数減少、尿・便失禁などの症状が出てきます。さらに血中濃度が上がると、意識がなくなって倒れ、死に至ることがあります。また、吐いた物を喉に詰まらせ、窒息で死亡することもあります。

## 急性アルコール中毒の現状

急性アルコール中毒で病院に運ばれた人を調べると20歳代が最も多く、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。



イッキ飲みへの警告ポスター



(イッキ飲み防止連絡協議会)

### おそろしい急性アルコール中毒

飲酒によって血液中に入ったアルコールは、脳のさまざまな働きを抑えてしまいます。血中のアルコールの濃度がどんどん高くなると、大脳皮質から辺縁系、さらには延髄まで中枢神経の麻痺が進み、刺激にも反応しなくなる昏睡状態におちいり、呼吸中枢まで麻痺してしまって死に至ることもあります。

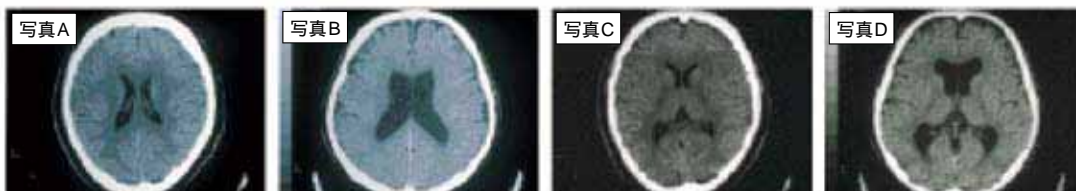
急性アルコール中毒とは、血中と脳内のアルコール濃度が急激に高まって、一挙に身体が危険な状態になってしまうことです。同じ量のアルコールでも、短時間で飲むと血中のアルコール濃度はより早く最高になり、また最高濃度もより高くなります。短時間に大量のアルコールを飲む「イッキ飲み」は急性アルコール中毒、そして生命の危険につながります。大人になってからも決してやってはいけませんし、人にさせてもいけません。

Column

# 2 長期にわたる大量飲酒が 引き起こす影響

## 脳への影響

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。



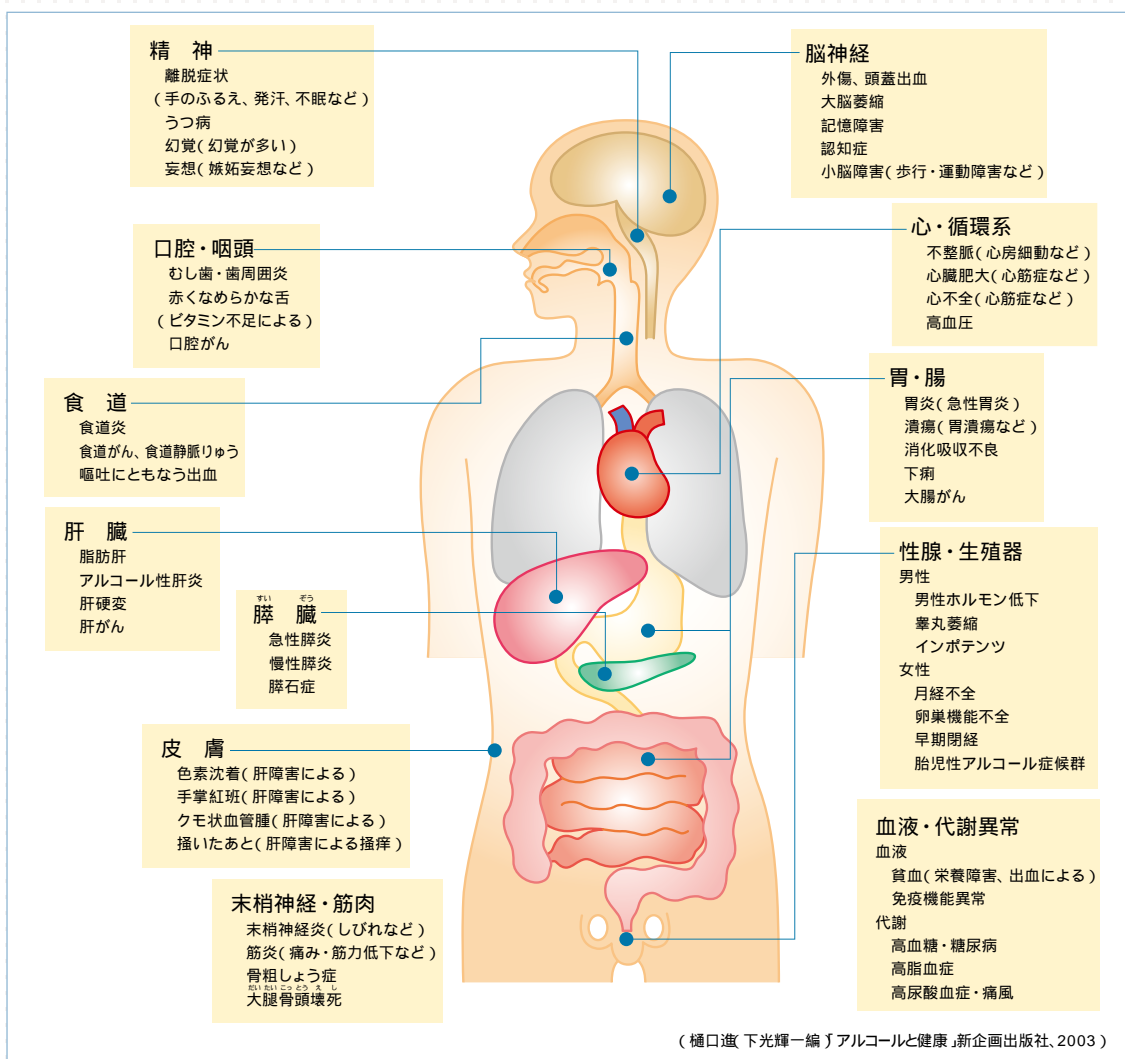
写真A 正常な脳のCT

写真B アルコール依存症患者の脳のCT:(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。

写真C 正常な脳のCT:Aに比べてやや低い位置の断面。

写真D アルコール依存症患者の脳のCT:(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。

## 長期にわたる大量飲酒が引き起こす病気



# 飲酒の害に対する社会的対策

## 未成年者飲酒禁止法

20歳未満は、飲酒することを禁止した法律です。

### 未成年者飲酒禁止法（抜粋）

大正11年3月30日法律第二十号  
最終改正 平成13年12月12日法律第一五二号

- 第1条 満20年に至らざる者は酒類を飲用することを得ず
- 2 未成年者に対して親権を行ふ者若は親権者に代りて之を監督する者未成年者の飲酒を知りたる時は之を制止すへし
  - 3 営業者にして其の業態上酒類を販売又は供与する者は満20年に至らざる者の飲用に供することを知りて酒類を販売又は供与することを得ず
  - 4 営業者にして其の業態上酒類を販売又は供与する者は満20年に至らざる者の飲酒の防止に資する為年齢の確認其の他の必要なる措置を講ずるものとす
- 第2条 満20年に至らざる者が其の飲用に供する目的を以て所有又は所持する酒類及其の器具は行政の処分を以て之を没収し又は廃棄其の他の必要なる処置を偽さしむることを得
- 第3条 第1条第3項の規定に違反したる者は50万円以下の罰金に処す
- 2 第1条第2項の規定に違反したる者は科料に処す

### Column

## 飲酒運転は法律で厳しく取り締まられています

交通事故では、子どもや高齢者のいわゆる交通弱者が被害に遭うことがあります。飲酒運転が原因で平成18年8月に福岡県で幼児3人が死亡する悲惨な事故が発生しています。そのため、飲酒運転に対する罰則が平成19年9月に厳しくなりました。

飲酒運転は運転者だけでなく、酒気を帯びているもので飲酒運転を行うおそれのあるものに対して車や酒を提供した人にも厳罰があります。また、運転者が酒に酔ったり酒気を帯びたりしていることを知りながら運転の要求や依頼をして同乗することも禁止されています。

	運転者が酒酔い運転*の場合	運転者が酒気帯び運転**の場合
運転者本人	5年以下の懲役又は 100万円以下の罰金	3年以下の懲役又は 50万円以下の罰金
車の提供者		
酒類の提供者	3年以下の懲役又は 50万円以下の罰金	2年以下の懲役又は 30万円以下の罰金
同乗者		

運転者が飲酒検知（呼気検査）を拒否した場合、3か月以下の懲役又は50万円以下の罰金が課せられます。

\* 酒酔い運転・・・飲酒により正常な運転ができないおそれがある状態で運転

\*\* 酒気帯び運転・・・呼気中のアルコール濃度が0.15mg/l以上ある状態で運転

## 喫煙、飲酒 Q & A

### Q1

たばこの健康影響には  
どんなものがありますか？

### A

喫煙関連三大疾患であるがん、虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞など)、慢性閉塞性肺疾患(肺気腫など)になりやすいことが知られています

また、それ以外にも様々な健康影響が知られています。これは、たばこの煙の中に4,000種類以上の化学物質が含まれ、そのうち200種類以上が有害物質だからです。成長の途中にある未成年者にとって喫煙は特に害が大きいため法律で禁止して未成年者を守っています。

### Q2

たばこを吸うと、  
運動を持続する力が  
なくなると聞きましたが...？

### A

運動を持続する力、学習能率も低下します

たばこを吸うと脳の働きや皮膚、胃の血液の流れが変化したり、心臓の負担が大きくなったりします。そのため、長く運動し続ける力がなくなるなど、体力も衰え、せきやたんが出たり、息切れしやすくなります。

### Q3

たばこには依存性があると  
聞きましたが...？

### A

はい、あります

たばこのニコチンに依存性(強い習慣性)があります。たばこを吸いたいと思ったとき、それを抑えることができなくなってしまいます。これが、ニコチン依存症です。喫煙を続けていると、たばこがないとイライラするなどの不快な症状が現われ、なかなかやめられなくなってしまいます。最近はやめられない人のために、医療機関で禁煙指導が提供されています。

### Q4

アルコールの健康影響には  
どんなものがありますか？

### A

アルコールの健康影響は脳だけでなく、肝臓や性腺など様々な臓器に影響を与えることが知られています

特に未成年からの飲酒は健康影響が大きいことが知られています。また、大量飲酒により意識がなくなって死亡することもあります。このため法律で禁止して未成年者を守っているのです。

### Q5

アルコールは  
学習能力や注意力に  
悪い影響がありますか？

### A

アルコールを飲むと学習能力、特に記憶力が大きく低下します

また、学習能力だけでなく、正常な感覚を麻痺させるので、注意力やスピード感覚が低下して交通事故につながる危険な運転をするようになります。

### Q6

アルコールも飲む習慣が  
できてしまうと  
やめられないと聞きましたが...？

### A

はい、アルコールにも依存性(強い習慣性)があるからです

アルコールをたくさん飲む習慣ができてしまうと、アルコールなしでは生活できないようなアルコール依存症になります。若い時からアルコールを飲み始めた人ほどアルコール依存症になりやすいことが分かっています。アルコール依存症になると自分自身が苦しいだけでなく、家族やまわりの人たちにも苦しみや悲しみを与えます。

下記ホームページも参考にしてください

財団法人 日本学校保健会

<http://www.hokenkai.or.jp/3/3-5/3-5-frame.html>