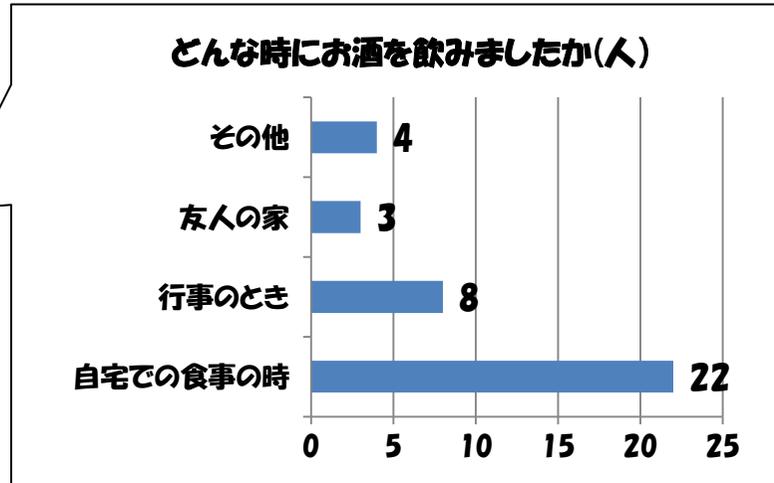
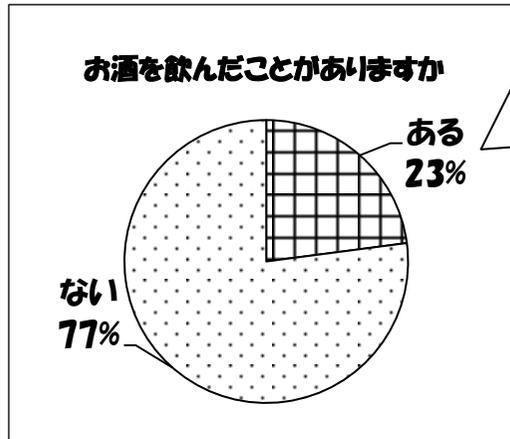


# ほけんだより

2018年(平成30年)11月28日  
福山市立培遠中学校

11月22日(木)に福山大学薬学部准教授 上敷領 淳先生を講師に招き、2年生対象に飲酒防止教室を開催しました。

## 【事前アンケート結果】



### アルコールの害①

#### 脳細胞を壊す

お酒を飲み続けていると、脳が機能低下を起こし、これからというときに、学習能力や集中力、記憶力に支障が起きてしまいます。またアルコール依存になると、うつ病になりやすいこともわかっています。

### アルコールの害②

#### 肝臓などの内臓を痛める

成長期の肝臓はアルコールを分解する能力がまだ低いので、短期間で脂肪肝、肝炎などの内臓障害を起こしやすくなります。

## 未成年は、なぜ飲んではいけないの？

### アルコールの害③

#### 性ホルモンの異常を起こす

性的な機能が成長過程にある未成年は、二次性徴が遅れる危険もあります。長い間に大量の飲酒を続けていると、男性はインポテンツ、女性は無月経などになることがあります。

### アルコールの害④

#### アルコール依存になりやすい

未成年で飲み始めると、短期間でアルコール依存症になる危険が高まります。また、依存症になると、どうやってもお酒を飲もうと行動するため、自分だけではなく、周りの人も苦しめてしまいます。

未成年が飲酒することは、法律で禁止されていますが、大人や友人などからお酒を勧められることがあるかもしれません。左下にあるように、未成年はアルコールの影響を受けやすく、多量飲酒により、急性アルコール中毒で死亡してしまうこともあるため、お酒をすすめられてもはっきり断りましょう。



### Q 日本人はお酒に弱い？

A 日本人の約40パーセントの人は、アルコールが分解された時に出る物質「アセトアルデヒド」の分解が遅く、お酒に弱い人が多いのです。

そのため、無理に飲むと**急性アルコール中毒**になります。

**急性アルコール中毒**は、短時間に大量のアルコールを摂取することで起こります。おう吐、呼吸数の低下などが起こり、命を失うこともあります。

参考資料

中学保健ニュース(株)少年写真新聞社

### Q ノンアルコールは、未成年(20歳未満)でも飲んでいいの？

A ノンアルコール飲料は、あくまで20歳以上を想定して開発されたものです。例えば、ノンアルコールビールは、本物のビールに非常に近い味になっているので、未成年がお酒に興味を持ち、普通のアルコール飲酒のきっかけになる危険性があります。そのため、未成年の飲用は勧められません。

また、ノンアルコール飲料を購入する時には未成年が購入しないよう、一部の店舗では、年齢確認が設けられています。

### 講演後の感想

- 未成年は、短期間でアルコール依存症になることが分かった。
- 飲酒の適量は、個人差があることがわかった。
- 間違っても一気飲みはしたくない。急性アルコール中毒になり、命にかかわる。
- お酒を飲む時は、自分の体のことを考えて飲みたい。
- 大人は、アルコールはいいことばかりというけど、悪いこともたくさんあるんだなと思った。