10分でできる“薬物の害”授業セット　2巻

アルコールはキケン！

◆指導対象　小学校中・高学年　特別支援学校・学級

参考資料

監修／東京福祉大学教授　栗原　久
制作・文／北沢杏子
企画・イラスト／長谷川瑞吉

アーニ出版
〒158-0097 東京都世田谷区用賀 3-5-6
Tel. 03-3708-7321　Fax. 03-3708-7325
ホームページ http://www.ahni.co.jp

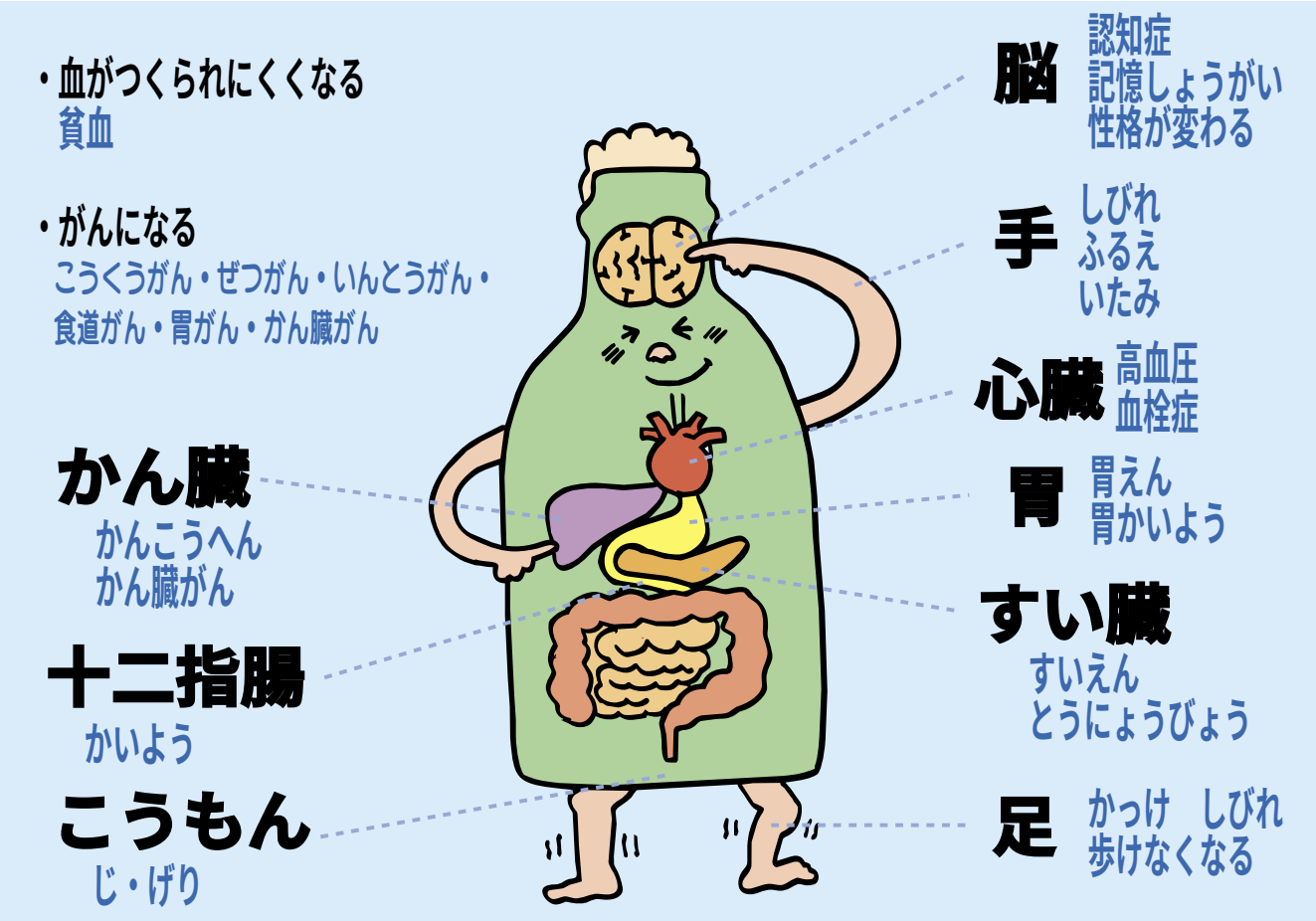
日本人とお酒

人間はずーっと昔から、お酒を飲んできました。冠婚葬祭の場ではもちろん、日常的にも、お酒は欠かすことのできないものとなっています。

お酒の成分であるアルコールは、鎮静剤や催眠薬と同じように脳の働きを抑制します。日本には、飲酒が原因の病気（下図参照）にかかっている人が推定240万人以上もいるそうです。さらに、飲酒運転による事故、酒がからんだ喧嘩や事件・事故も後を絶ちません。また、4月になると、大学の新1年生や新入社員の「イッキ飲み」による急性中毒死のニュースが……。

こうした問題を抑止するためには、飲酒経験前の子どもたちに、「アルコールの害」を熟知させることが緊急課題です。

アルコールのからだへの害



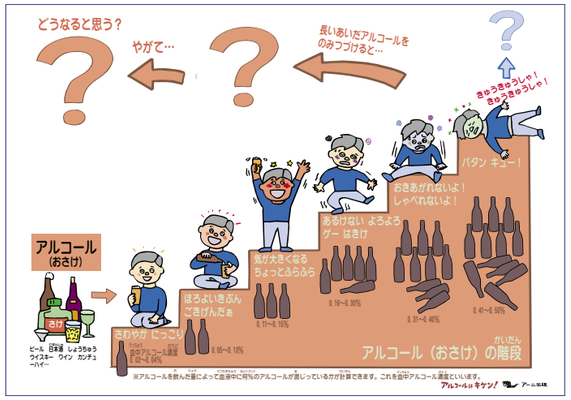
長い間お酒をたくさん飲み続けると、脳にも体にも悪影響が出てきます。心身ともに発達段階にある若者の飲酒は、成人以上に急速に影響が出ます。そのため、未成年者の飲酒は法律で禁止されています。

血中アルコール濃度と酔いの症状

アルコール血中濃度	区　分	症　状
0.02 ～ 0.04%	微酔爽快期	気分さわやか。活発な態度をとる。
0.05 ～ 0.10%	ほろよい初期	ほろ酔い気分。心拍数・呼吸数の増加。話は滑らかになり、抑制がとれる
0.11 ～ 0.15%	ほろよい極期（めいてい前期）	気が大きくなり、自己抑制がとれる。立てば少しふらつく。
0.16 ～ 0.30%	めいてい極期	運動・感覚障害が出現。まともに歩けない（千鳥足）。呼吸切迫、吐き気・嘔吐。
0.31 ～ 0.40%	泥酔期	歩行困難。転倒すると起き上がれない。意識混濁、言語支離滅裂。
0.41 ～ 0.50%	昏睡期	昏睡状態（全身麻痺）。尿失禁。呼吸麻痺で死亡する危険大。

「心と身体と薬物乱用」栗原　久著（東京法令出版刊）より

大型図版「アルコール（お酒）の階段」は上記の表をもとに作成しました。



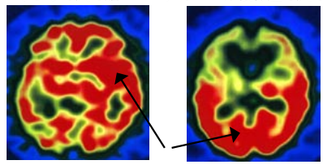
アルコール依存症

長い期間、お酒をたくさん飲み続けると、「飲まずにはいられない」というアルコール依存症になります。

こうなると、毎日がお酒に支配された生活になってしまいます。

女性の場合は、アルコールに対する感度が高く、男性の半分の量と期間でアルコール依存症や肝硬変になります。

お酒を飲んだ上での暴力も大きな問題。



お酒は脳をダメにする

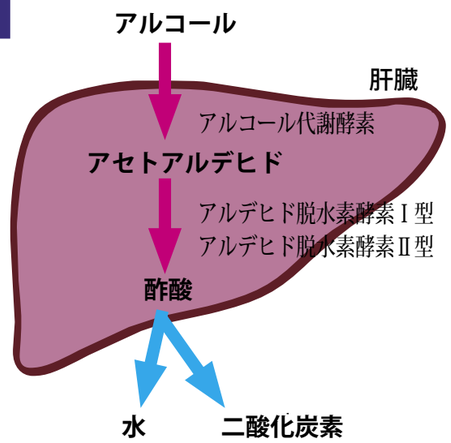
アルコール依存症の人の脳は、ふつうの人の脳にくらべて、活発に活動している部分（矢印）が少なくなっている。これは、脳に十分な血液が流れていない、つまり、正常に働かなくなっていることを示している。

写真提供　国立病院機構　久里浜アルコール症センター

アルコールはどのように代謝されるか

アルコールは、肝臓で２段階の代謝を経て、最終的に二酸化炭素と水に分解され、からだの外に排出されます。

第１段階では、アルコール代謝酵素によりアセトアルデヒドになります。第２段階では、アセトアルデヒドがアルデヒド脱水素酵素Ⅰ型とアルデヒド脱水素酵素Ⅱ型により酢酸などに代謝され、最後に二酸化炭素と水に分解されて体外に排出されるのです。



※アルコールが完全に分解されるのには、日本酒１合（ビール大ビン１本、カンチューハイ１缶）あたり約４時間かかります。

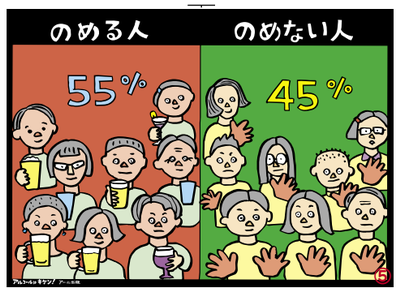
日本酒２合（ビール大ビン２本、カンチューハイ２缶）なら８時間、３合なら 12 時間かかります。

日本人の 45% は飲めない体質

日本人の約 35% は生まれつき、アルデヒド脱水素酵素Ⅱ型が部分的に欠けていて働きが弱く、多めに飲むと顔が赤くなったり悪酔いするタイプです。さらに約 10% はⅡ型酵素がまったく働かない体質で、少し飲んだだけで悪酔いするタイプです。

つまり、45% は遺伝的にお酒が苦手であり、そのうちの 10% は全然受けつけない体質です。

「飲む練習をすれば強くなる」ということはありません。お酒を無理強いすることはアルハラ（アルコールハラスメント）であると覚えておきましょう。



イッキ飲みはキケン！　絶対にノー !!

アルコール濃度が 10% 以上の強い酒（日本酒、焼酎、ウイスキーなど）を「イッキ飲み」すると体内のアルコール濃度が急激に高まり、急性アルコール中毒になります。昏睡状態になり、呼吸麻痺で死亡する危険が大きくなります。また、吐いたものによる窒息死も少なくありません。

イッキ飲みは死に直結する行為ですから、絶対に強制してはなりません。

「イッキ飲み防止連絡協議会」によると、1986 年以降、少なくとも 90 名以上の若者が急性アルコール中毒で亡くなっているそうです。

妊娠中の飲酒

妊娠中の女性がお酒を飲むと、アルコールが胎盤を通して胎児に影響を及ぼします。その結果、生まれてくる子どもの、知能や発育の障害（胎児性アルコール症候群）が起こりやすくなります。また、流産・早産や分娩異常も起きやすくなります。

授乳中の飲酒も、母乳を通してアルコールがあかちゃんのからだに影響を及ぼすことも覚えておきましょう。

飲酒運転の危険性

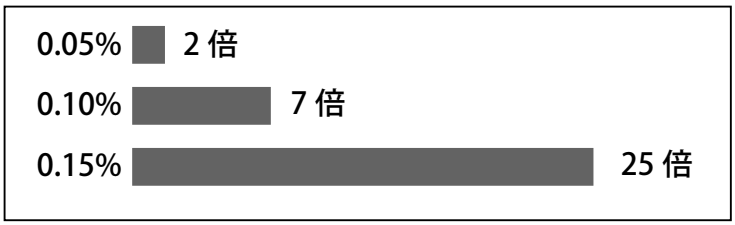
お酒に酔ったときは、本人が思っているよりも、はるかに大きく運動能力や視力、判断力などが低下しています。

血中アルコール濃度が、0.05% のほろよい程度の酔い方でも、動体視力は著しく低下、視野も狭くなっており、運転時の危険性は一挙に高くなります。運動反射能力や集中力も鈍るため、ブレーキの踏み遅れ、衝突などの事故の発生率も上がります。

将来、絶対に「飲酒運転はしない」という決意を子どもたちの脳裡に刻みつけましょう。

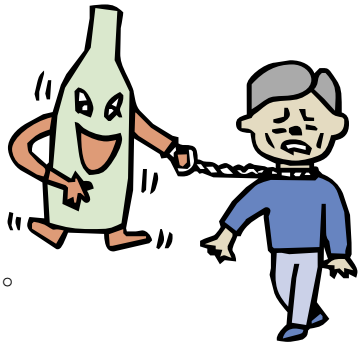
道路交通法「酒気帯び運転等の禁止」
酒酔い運転 5 年以下の懲役又は 100 万円以下の罰金。
酒気帯び運転 3 年以下の懲役又は 50 万円以下の罰金。

血中アルコール濃度と飲酒運転の事故発生率



『医師がすすめる酒とつきあう 50 章』石井裕正著 (亜紀書房刊) より

未成年者とアルコール



心身ともに発達段階にある 10 代の飲酒は、成人以上に有害です。

◆脳機能、とくに前頭前野 (前頭連合野) への悪影響。
発達途上の脳は、より強くアルコールの影響を受けやすい。

◆アルコール依存症になりやすい。
未成年者の場合は、数ヶ月から 2 年程度の短期間でも発症することがある。

◆性機能の正常な発達を妨げる。
勃起障害、月経不順、無月経などの原因となる。

◆臓器障害の危険性が高まる
成人前の子どもの未発達な臓器は、アルコールに対する耐性が弱く、短期間の飲酒でも障害を受ける可能性が高まる。