

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

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-ニ出版

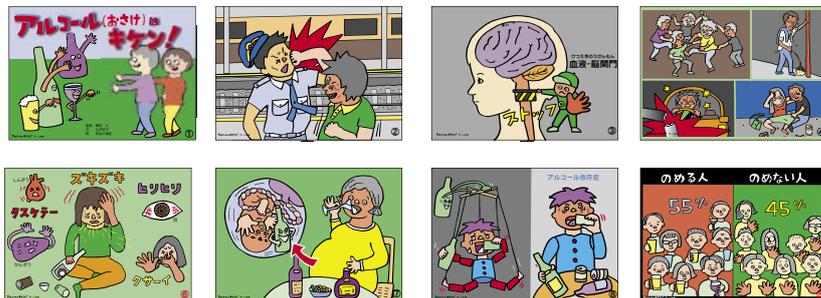
〒158-0097 東京都世田谷区用賀 3-5-6  
Tel. 03-3708-7321 Fax. 03-3708-7325  
ホームページ <http://www.ahni.co.jp>

## このセットに入っているもの

①大型図版「アルコールの階段」  
(65 × 91.4cm) 1枚



②紙しばい「アルコール(おさけ)はキケン!」10枚組 (25.7 × 36.4cm)・・・裏面に解説つき



③マグネット付パーツ 6種



マグネット付パーツ① マグネット付パーツ② マグネット付パーツ③



④ワークシート 1枚 (A4 サイズ/コピー用)



⑤指導用解説パンフ

⑥参考資料



マグネット付パーツ④



マグネット付パーツ⑤



マグネット付パーツ⑥

10分でできる“薬物の害”授業セット  
『アルコールはキケン!』を制作して

北沢杏子



ギャンブル、アルコール、暴力 (DV) ——この3点セットが家庭崩壊、ネグレクト、育児放棄の原因になって、子どもたちを苦しめているという現実——私は「児童虐待防止対策委員」に任命されて以降、そうした現実を目のあたりにしてきました。この教材を活用して、次世代の子どもたちにぜひ知ってほしいこと——それは日本人の約半数、45%もが生まれつきアルコール(お酒)が飲めない体質だということです。肝臓に取り込まれたアルコールは、まず猛毒のアセトアルデヒドという物質に変わります。ですが、アルデヒド脱水素酵素Ⅰ型とⅡ型によって分解されて酢酸となり、さらに無害な二酸化炭素と水に分解されて体外に排出されます。ところが上記のように、日本

人の45%の人は、この脱水素酵素Ⅱ型の働きの弱い、つまり生まれつきお酒の飲めない体質。「ぼくは、わたしは飲めない体質」とわかったら、すすめられても、きっぱり断わる! 他人に飲酒を強要するアルハラ(アルコールハラスメント)には絶対にならない! この教材でそんな子どもたちが育ってほしいと願っています。

北沢杏子(きたざわきょうこ)

1965年から性教育を中心とする研究、著述、海外取材、講演、評論活動を展開。全国の小、中、高校、大学の要請による公開授業やゼミを行なうと共に、210余点の性教育・エイズ教育・乱用薬物防止・性暴力被害防止などの教育教材を制作し、文部大臣賞、教育映像祭最優秀賞・人権賞などを受賞している。

著書に「親と先生のためのQ & Aシリーズ全3巻」「薬物いや! シリーズ全3巻」(ア-ニ出版)他多数。

ア-ニ出版共同代表、「性を語る会」代表、医学ジャーナリスト協会会員、国連人口基金・国際協力機構(JICA)のリプロヘルスIEC事業専門家派遣員。



- ① ビール、しょうちゅう、日本酒、ワインなどのおさけが、みんなをさそっているよ。けれど、その中には、体や脳に害をおよぼすアルコールがたくさん含まれている——って知ってるかい？  
「でも、おいしそう……」  
「おとなはみんな、飲んでるじゃない！」  
「なんで、子どもは飲んじゃいけないの？」  
そう、きょうは、『アルコールは、キケン!』の勉強をしよう。



- ② あっ、とつぜん、男が駅員になぐりかかった! どうしてだと思う? 会社のかえりに、お酒を飲んで酔っぱらって、駅のホームで寝ていたのを、駅員さんに注意され、怒ってなぐりかかってきたんだ。  
駅員さんは、骨折して病院へ。酔っぱらった男は警察につれていかれた。なぜ、こんなことが起こるのかな?



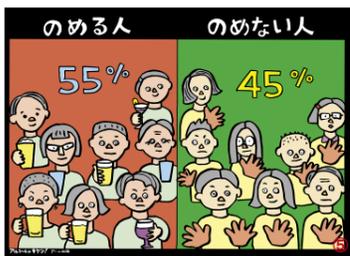
- ③ これはみんなの脳の絵。  
脳には、血液-脳関門というガードがあって、脳に悪いものは通さないようになっている。ところが、アルコールは、やすやすと、この関門を通りぬけて、脳に入りこむんだよ。  
すると……どうなると思う?  
暴力をコントロールする脳の理性の部分(前頭前野)が麻痺して、さっきの男のように、とつぜん暴力をふるったりするようになるんだ。

◆血液-脳関門  
血管(血液を供給するもの)と脳の神経細胞という異質なものを一単語として使うため、「一」がつけてある。



- ④ みんなも、街でこんな風景をみたことがあるだろう? (絵を指しながら)  
ケンカ、(児童の声「やめろよ」)  
立ちション、(児童の声「カッコわるーい」)  
道に座りこんで、ベタベタ…(児童の声「はずかしい」)  
ドシン! ガチャン!(児童の声「酔っぱらい運転ダメッ!」)  
そう、これもみんな、アルコールが脳を麻痺させてしまったからなんだよ。

◆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。



- ⑤ 日本人は、生まれつき、お酒を飲めない体質の人——つまり、アルコールに含まれているアセトアルデヒドという猛毒を分解できない人が45%もいるんだって。ところが……、  
「馴れば、飲めるようになるよ」  
「おとなになっても飲めなかったら、仲間はずれにされそう……」  
「飲む練習をしておかなくっちゃあ」  
なーんて、考えている子はいないかな?  
いや、飲めない人はきっぱり断って、「自分の体は自分で守る」こと! そのためには、まず「アルコールの害」を知ることが大切だ。

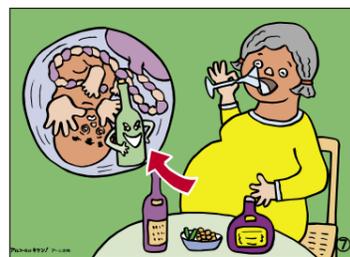
◆①アルコールは肝臓でアセトアルデヒドという毒性をもった物質になる。②これをアルデヒド脱水素酵素I型とII型が分解する。③そして酢酸になり、無害な二酸化炭素と水に分解されて、体外に排出される。  
日本人を含むアジア系の人、生まれつき、このII型の働きが弱い人が45%、つまり日本人の半数は生まれつきお酒が飲めない体質の人で、飲む練習をすれば、お酒に強くなるということはない。



◆食物の中には、体に有害なさまざまな毒素が含まれているが、肝臓はそれらをすばやく分解する役割を果たしている。  
ところがお酒が加わると、肝臓はアルコールを分解するためにフル回転。その結果、脂肪肝、肝がん、やがては死にいたる。

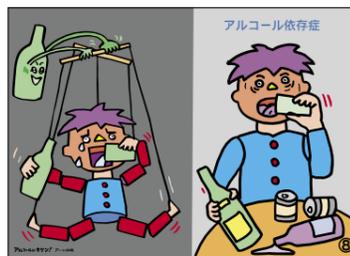
◆アルコール性痴呆、知能・記憶障害。末梢神経炎(脚気)。脂肪肝、肝硬変。肝性脳炎。胎児アルコール症候群(胎児に各種の障害や精神遅滞を誘発)。

- ⑥ アルコールやアセトアルデヒドは、わたしたちの体の中に、どんな害をまきちらすか知ってるかい?  
ガンガン ズキズキ……頭が痛い!  
フーッ! はく息がクサーイ! からだ中が痛い!  
目のはれて、ヒリヒリ、まっ赤っか。  
ノド、心臓、神経……ぜんぶに害。  
なかでも、体に悪いさまざまな毒素を分解してくれる重要な役目の肝臓をダメにしようんだ。



- ⑦ おなかにあかちゃんがいるのに、まだ飲んでいるの、お母さん。おなかの中にあかちゃんはどうなると思う?  
アルコールの毒は、へそのおを通してあかちゃんに取り込まれ、体重の軽いあかちゃんや、障害(奇形や知能低下)のあるあかちゃんがうまれたりするんだって。

◆妊娠中の飲酒  
妊婦が飲酒すると、胎盤を通じて胎児にアルコールの影響がおよぶ。妊娠前期では器官形成が阻害されて奇形が起これ、後期では脳の発達障害による精神遅滞が起これやすい。これらの障害を胎児アルコール症候群という。



- ⑧ 「わかつちやいるけど、やめられない!」と、アルコールを長い年月、飲みつづけていると……、  
アルコールなしではいられない「アルコール依存症」という病気になってしまうんだよ。  
(前のパネルを全部引く)  
あやつり人形のように、アルコールにあやつられる人生なんて、みんなは決して選ばないよね。



- ⑨ 考えてもごらん、わたしたちの体のすばらしい働き——ねむっている間も心臓は休みなく打ち、胃や腸は食べたものを消化し、栄養をからだ中に送ってくれる。また、健康を守るために体温を調節したり、夜になると自然にねむくなって睡眠をとり、明日からの体力をつけてくれる。  
このすばらしい体の働きを、アルコールでダメにしてしまうなんて、イヤだよな?



- ⑩ さあ、アルコールを無理やりすすめられたら、どうする?  
「イヤ!」(児童の声で)  
「ダメ!」(児童の声で)  
「NO!」(児童の声で)  
そう、そのとおり!  
いま、体も心もぐんぐん成長しているみんな。  
アルコールの害をよく知って、きっぱり断られる人間になろう!

# 大型図版「アルコールの階段」とマグネットパーツの活用

「アルコールの階段」はアルコールを飲んだときの症状をあらわしています。イラストのビール1本は、日本酒1合(180ml)、カンチュウハイ1缶(350ml)にあたります。これを1単位とすると、血中アルコール濃度は0.02～0.04%です。さらに飲むにつれて階段の図のような酔っぱらいの症状になります。血中アルコール濃度が0.3%を超えると意識がなくなり、0.5%以上になると死亡することがあります。

**マグネット付パーツ③**  
アルコールの あやつりにんぎょうになっちゃらんだよ!

**マグネット付パーツ②**  
やめようとしてもやめられなくなる(アルコールいぼん症)

**マグネット付パーツ①**  
あゝ世行き

ここからは長い間アルコールを飲み続けると現れる症状。

階段部分はアルコールを飲んだときの急性の症状。

血中アルコール濃度が0.5%以上になると死亡することがあります。

ビール 1本  
日本酒 1合  
カンチュウハイ 1缶

4時間かかって分解される

アルコール(おさけ)の階段

アルコール(おさけ)	血中アルコール濃度
さけ	0.02~0.04%
ほろよいきぶんごきげんだあ	0.05~0.10%
さわやか じょうご	0.11~0.15%
気が大きくなる ちよつとふらふら	0.16~0.20%
あるげない よろよろ	0.31~0.40%
おきあがれないよ! しゃべれないよ!	0.41~0.50%
きゆうきゆうしゅ! きゆうきゆうしゅ!	0.50%以上

アルコールを飲んだ量によって血中に何%のアルコールが濃まっているかが計算できます。これを血中アルコール濃度といいます。

つぎの3つは、とくに記憶しておいてほしいものです。黒板に貼って強調してください。



マグネット付パーツ④

調子にのって、または強要されて「いっきのみ」をすると、血中アルコール濃度が急激に高まり、昏睡状態になったり、急性中毒死することがあります。



マグネット付パーツ⑤

妊娠中の母親がお酒を飲むと、胎盤を通して胎児に影響を及ぼし、さまざまな障害が起こることが報告されています。



マグネット付パーツ⑥

飲酒運転は大きな事故につながります。

- ・注意力散漫
- ・判断力低下
- ・視野狭窄
- ・赤が判別しにくい

などが原因です。

ワークシートの活用 授業の最後にワークシートに記入してもらい、それをもとに誘いを断わるロールプレイをしてみよう。



ロールプレイは、お酒をすすめる人とすすめられる人に分かれ、いろいろなケースを想像して行なう。上手に断わった人には拍手を送ろう。

紙しばい⑩を手にもつ



最後に大きな声で、「ダメ!」「イヤ!」「ノー!」と叫んで授業を終える。