

自分のからだは自分で守る

未成年者

がお酒を飲んで

ではいけない

5つの理由





**「身体の大きさは親と同じくらいだし、肉体的には自分はもう大人。
だからお酒を飲んでも平気なはず。」と
あなたは思っていないですか？**

**しかし、みかけは大人と変わりがなくてもあなたの身体は未完成、
まだまだ成長の真っ最中なのです。**

**大人でも飲み方を誤ると大きな害があるアルコールは、
成長段階のあなたの心身にとっては害になるだけ。**

**未成年者の飲酒が法律で禁止されているのには
それだけの理由があるのです。**





の機能を低下させます



お酒に酔うとは？

飲んだお酒—アルコールは胃や小腸で吸収されて血液中に入り、全身をめぐるのち、肝臓で分解されます。**お酒に酔うという状態は、アルコールや、アルコールが分解される途中でできる物質がもつ神経毒性（中枢神経抑制作用）によって起こります。**

「酔い」は、アルコールやアルコール分解物質が血液中に含まれる量（血中濃度）によって、「顔が赤くなる」微酔から「おしゃべりになる」状態、歩くとふらふらする千鳥足や感情が急に変まって泣いたりわめいたりする状態、吐き気や嘔吐が起こる状態、さらには昏睡状態で呼吸マヒまで、いくつかの段階に分けられます。

脳への影響

長い間大量にお酒を飲み続けていると、脳の機能低下が高い確率で見られるようになります。記憶力や判断力、思考力、意欲などの低下が起こります。

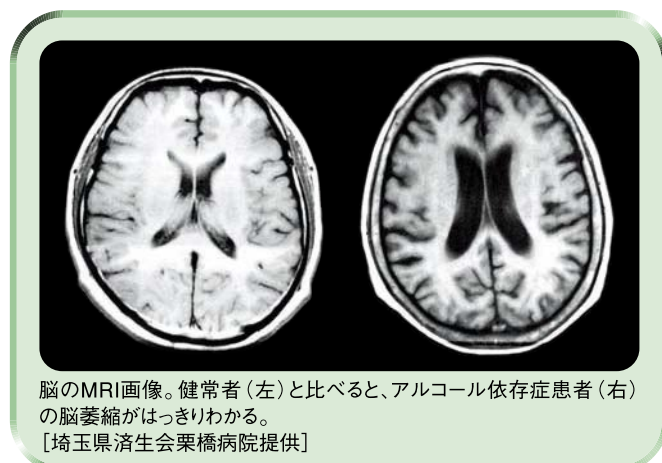
未成年でお酒を飲み始めると、これからという時期に、うつ状態になったり、学習能力や集中力、記憶力の低下を起こすことになります。

こうした脳の機能低下は、飲酒によって起こる栄養不足や肝臓障害が引き起こすと考えられていますが、最近では、アルコール自体の神経毒性によって起こる障害だという考え方も強くなっています。

お酒を大量に飲み続けることによって起こるアルコール依存症という病気がありますが、医療機器の発達により、アルコール依存症になってしまった人の脳が縮んでいる状態（脳の萎縮）がCTやMRIではっきりととらえられるようになりました。アルコール依存症では、20歳代の患者にも明らかな脳の萎縮が見られるといわれています。

血液中のアルコール濃度と酔いの状態

濃度⑤ 血液中アルコール	0.05~0.1 (微酔)	0.1~0.15 (軽度酩酊)	0.15~0.25 (中程度酩酊) 興奮期	0.25~0.35 (強度酩酊) まひ期	0.35~0.55 死の危険期
酔いの状態	顔が赤くなる、体温が上昇する、快活になる、尿量が増える	手指がふるえる、自分をえらく感じる、おしゃべりになる、多動になる	歩くとふらふらする、言葉がはっきりしなくなる、感情が急に変わる、呼吸が早くなる	顔面蒼白になる、冷や汗が出る、吐き気・嘔吐が起きる、歩けなくなる、意識がはっきりしない、容易に眠る	昏睡状態になる、呼吸マヒが起こる、死の危険



肝

臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなります



アルコールを分解する肝臓のはたらき

体内に入ったアルコールは、約8割が小腸で、残りは胃で吸収されて血中に入り、門脈という血管で肝臓に運ばれます。

肝臓に送られたアルコールは、アルコール脱水素酵素(ADH)とミクロゾームエタノール酸化酵素(MEOS)によってアセトアルデヒドに変わります。このアセトアルデヒドは有害な物質で、顔を赤くしたり、吐き気をもよおしたり、頭痛や動悸を引き起こしたりします。

次にアセトアルデヒドは、アセトアルデヒド脱水素酵素(ALDH)によって酢酸に変わり、体内の脂肪組織や筋肉に送られます。そこで最終的に二酸化炭素と水に分解され、息や尿、汗として体外に排出されます。

未成年者はアルコールを分解する働きが未完成

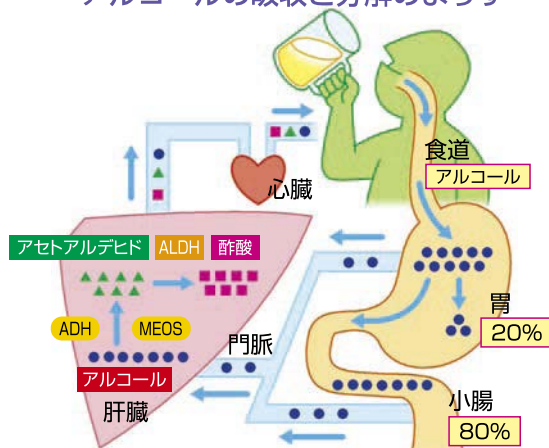
このようにアルコールは肝臓の働きによって無害な物質に分解されますが、肝臓の働きには一定の限界があります。体重60～70kgの成人が1時間に処理できるアルコールの量は、ビールにすると約200ml(大びん約3分の1本)に含まれるアルコール量とされています。

お酒をたくさん飲むと、肝臓は休みなく働き続けなければならず、脂肪肝、アルコール性肝炎、肝硬変などの障害が出るようになります。

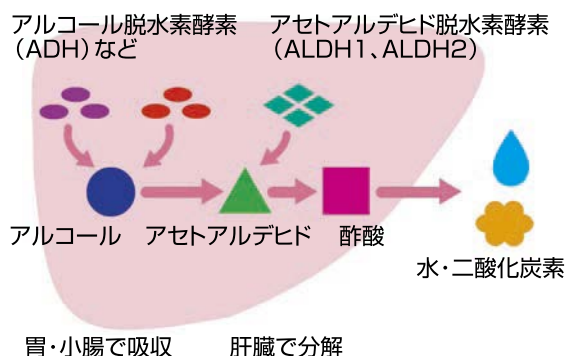
また、吸収されたアルコールが一度にすべて分解されるわけではないので、肝臓を素通りするアルコールが体内をめぐり、いろいろな臓器に悪影響を与えることになります。

成長段階にある未成年者はアルコールを分解する酵素の働きも未完成なため、大人に比べ飲酒をすると短期間でさまざまな臓器の障害を起こす危険性が高まります。

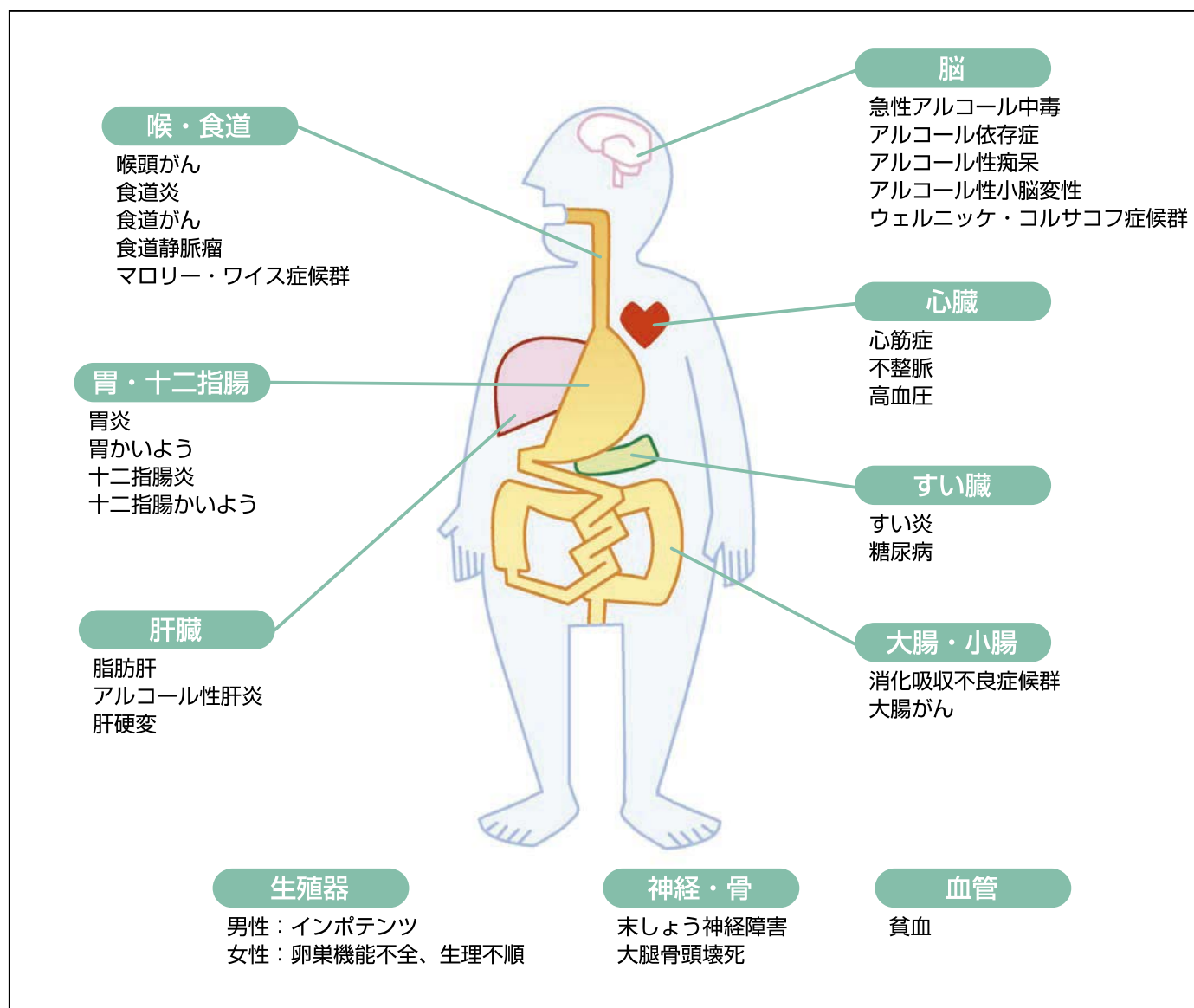
アルコールの吸収と分解のようす



アルコールが分解されるしくみ



●大量飲酒が引き起こす臓器の障害



モンゴロイド(黄色人種)はお酒に弱い

体内に入ったアルコールが分解される過程でできる有害な物質・アセトアルデヒドを分解するALDH（アセトアルデヒド脱水素酵素）には、アセトアルデヒドの濃度が高いときにはたらくALDH1と、低濃度ではたらくALDH2があります。

ALDH2の活性が弱い（低活性型）か欠けている（不活性型）と、アセトアルデヒドを速やかに分解できないため、少しのアルコールでも顔が赤くなったり、気分が悪くなったりします。つまり、アルコールの分解能力が低い＝お酒に弱いというのは生まれつきのもので、変えようがありません。

こうしたタイプはモンゴロイド（黄色人種）にだけ存在し、黒人や白人にはみられません。なかでも日本人は約44％がこのタイプ。**つまり日本人の半数近くが生まれつきお酒に弱いというわけです。**



性

ホルモンに異常 が起きるおそれ があります



長い間大量にお酒を飲み続けていると、性ホルモンの異常がしばしば起きることも知られています。男性の場合はインポテンツになったり、女性の場合は生理不順や無月経になることもあります。

成人でもこれだけの害を受けるのですから、**性的な機能が成長段階にある未成年者にとっての悪影響は言うまでもありません。**

また、アルコールを与え続けたオスの子ネズミは、〈血中テストステロン(男性ホルモンの一つ)の値が低い〉〈睪丸が小さい〉〈生殖器のサイズが小さい〉などの結果が見られた実験があることから、思春期前からお酒を飲み始めると、二次性徴があらわれるのが遅くなると警告する専門家もいます。

ア

ルコール依存 症になりやす くなります



長い間大量にお酒を飲み続けていると、次第にお酒を飲まずにはいられなくなります。それがアルコール依存症で、お酒が切れてくるとイライラしたり、手のふるえ、動悸、不眠などの身体症状に加え、性格の変化や知能の低下などの精神症状が見られるようになります。

アルコール依存症になると、どうしてもお酒を飲もうとする行動をとるため、家族や周囲の人を巻き込んで不幸な目にあわせたり、社会的に孤立するようになります。アルコール依存症の治療法はただ一

つ、断酒（お酒を絶対飲まないこと）だけです。そして多くの場合、一生の断酒が必要とされます。

アルコールには、麻薬や覚せい剤と同じように強い依存性があります。最近、若い人のアルコール依存症が増加し、注意が向けられています。20歳代のアルコール依存症の人たちを調べてみると、習慣として飲酒を始めた年齢が約18歳だったということです。未成年者は自分を理性的にコントロールする力が十分とはいえません。**未成年で飲み始めると、このように短期間でアルコール依存症になる危険性が高くなります。**

未

成年者を守るために飲酒を禁ずる法律があります



未成年者の飲酒が法律（未成年者飲酒禁止法）によって禁止されていることはよく知っているでしょう。20歳未満の未成年者がお酒を飲むことの禁止はもちろん、**親は子どもの飲酒を止めなければいけない、販売店や飲食店は未成年者にお酒を売ったり、**

飲ませてはいけないなどといったことが定められています。

こうした法律があるのは、ここまで説明してきたように、成長段階の心身にとってマイナス要素しかないアルコールから未成年者を守るためです。

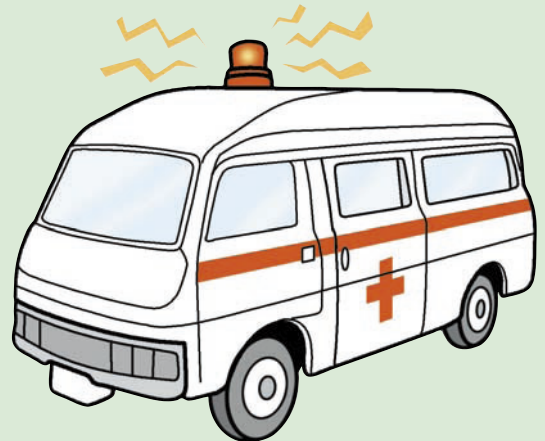
断る 勇氣

これから先のことをイメージしてみてください。あなたたちの前には、生まれてから現在までの何倍もの時間が広がっています。その時間を健やかな身体で過ごすか、目先の好奇心だけで心身をボロボロにするか。自分を大切にすることというのは、思い通りに行動することではないはずです。誰からお酒を勧められても、自分自身を「大切にする」ために断る勇氣を持ちましょう。

おそろしい急性アルコール中毒

お酒を飲むことによって血液中に入ったアルコールは、脳のさまざまなはたら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マヒが進み、刺激にも反応しなくなる昏睡状態におちいり、呼吸中枢までマヒ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。**大人になっても決してしてはいけませんし、人にさせてもいけません。



未成年者飲酒防止啓発ポスター

**未成年者は
飲まない。
絶対に。**

5 未成年者が
お酒を飲んでは
いけない
つの理由

- ① 脳の機能を低下させるおそれがあります。
- ② 肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなります。
- ③ 性ホルモンに異常が起きるおそれがあります。
- ④ アルコール依存症になりやすくなります。
- ⑤ 未成年者の飲酒を禁じる法律があります。

4月は未成年者飲酒防止強調月間です。

未成年者の飲酒を防止するため、酒類小売店では年齢確認を実施しています。

未成年者の飲酒は法律で禁じられています。

酒類小売店、厚生労働省、内閣府、警察庁、文部科学省、公益社団法人アルコール健康医学協会、全国小売酒販組合中央会、日本チェーンストア協会、一般社団法人日本フランチャイズチェーン協会、一般社団法人日本ボランタリーチェーン協会、一般社団法人新日本スーパーマーケット協会

**年齢確認に
ご協力ください。**

当店では20歳以上の年齢であることを
確認できない場合にはお酒を販売しません。

年齢確認などの実施は法律で定められています。

未成年者の飲酒は法律で禁じられています。

4月は未成年者飲酒防止強調月間です。

未成年者の飲酒を防止するため、酒類小売店では年齢確認を実施しています。

国税庁、厚生労働省、内閣府、警察庁、文部科学省、公益社団法人アルコール健康医学協会、全国小売酒販組合中央会、日本チェーンストア協会、一般社団法人日本フランチャイズチェーン協会、一般社団法人日本ボランタリーチェーン協会、一般社団法人新日本スーパーマーケット協会

「2017年度 未成年者飲酒防止教育学校コンクール」 (主催:ビール酒造組合)

小学校 部門

最優秀賞 川口市立差間小学校(埼玉県)

ライフスキル教育としての飲酒防止教育

最優秀賞 安芸高田市立高宮中学校(広島県)

地域の健康課題を共有しチームで取り組む飲酒防止教育
～自分自身の問題として考え判断し行動できる生徒教育～

中学校 部門

高等学校 部門

最優秀賞 新潟県立松代高等学校(新潟県)

飲酒防止教育における取り組み

各校の取組やコンクールの詳細はビール酒造組合のホームページをご覧ください。

<http://www.brewers.or.jp/>

