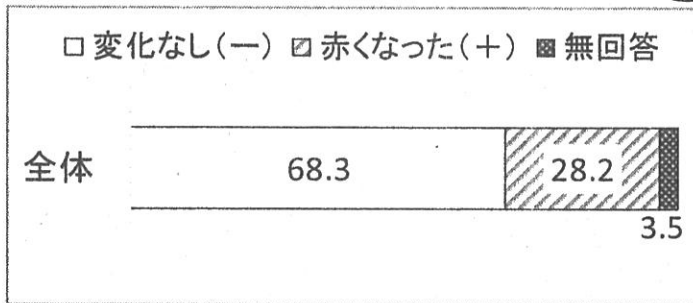


ほけんだより

アルコールの害 特別号
令和4年9月22日
滝ノ水中学校 保健室

9月12日(月)6時間目に「アルコールの害」について学習しました。アルコールパッチテストをして自分の体質を知るとともに、未成年の飲酒が身体に与える影響や飲酒を誘われた時の断り方を勉強しました。今回のほけんだよりでは、学習内容を改めて振り返るとともに、みなさんの感想をお伝えします。

アルコールパッチテストの結果



自分の体質を知ろう!



赤くなってる?

変化なし?

アルコールを分解する酵素の働きが強いのか弱いのか、自分の体質を知るためにアルコールパッチテストをしました。アルコールは、皮ふからよりも実際に飲んで体内から摂取した方が、より反応が出やすくなります。今回のアルコールパッチテストで赤く反応しなかった人も「大丈夫」と過信するのではなく、将来お酒を飲む時には、自分の体と相談しながら飲むことが大切です。



講師は学校薬剤師の先生

急性アルコール中毒とアルコール依存症について

赤く反応した人

少し飲むだけで急激にアルコール濃度が上がり、頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたりします。急性アルコール中毒になりやすいタイプです。

反応しなかった人

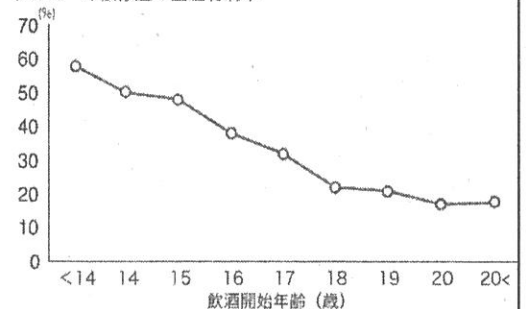
短時間・少量では酔わないので飲酒量が増えがちで、アルコール依存症になりやすいタイプです。アルコール依存症とは、お酒を「飲む量・飲むタイミング・飲む状況」をコントロールできない状態のことを言います。

赤く反応しなかった人も、急に多量に飲むと急性アルコール中毒になることがあるので注意が必要です。予防するには、体質に合わない飲酒や一気に飲みなど無理な飲酒をしないことです。そして、人によって体質はそれぞれなので、無理にお酒を勧めてはいけません。周りの人の体質や体調、そういったことにも気を配って、楽しくお酒と付き合えるすてきな大人になってほしいと思います。

アルコールが未成年の身体に及ぼす影響について

未成年は、心も体も成長途中です。そのため、脳が縮む、肝臓が硬くなるなど、アルコールの害を大人よりもより大きく受けやすくなります。アルコール依存症は、お酒を飲み始める年齢が早いほど依存しやすくなります。また、急性アルコール中毒で病院に搬送される人は、20代が多いそうです。「お酒は20歳から」と法律で決められているのには、ちゃんと理由があるのです。

アルコール依存症の生涯有病率



アルコールを勧められた時の断り方について

パッチテストで赤くな
ったし、脳みそが縮むか
ら嫌だ。

親にうそをつけて言う
の？それでも友だち？

お酒は20歳からっ
て法律で決まってい
るから飲まない！

飲んでみる？
おいしいよ。

用事があった！
またね！

お酒は苦そう。
ジュースの方
がいいな。

保健委員が、お酒に誘われた時の悪い断り方と良い断り方の例をロールプレイングで演じてくれました。良い断り方の例では、「パッチテストで赤くなった」「法律で禁止されている」「親にうそをつけて言うの？」「用事がある」など色々な言い方で、粘り強く断っていました。

お酒を飲もうと誘われた時には、**きっぱり断る、論理的な理由をつけて断る、理由をつけてその場を離れる**など自分なりの断り方を考えておくことがポイントです。右の断るポイントも参考にしてください。これは、飲酒だけでなくその他の場面でも使えます。

★断るポイント★

- ①パッチテストで赤くなった。
- ②法律で禁止されている。
- ③脳が縮む。(体への影響)
- ④親にしかられる。
- ⑤おいしくない。

★ みんなの感想 ★

- ・ ノンアルコールはお酒が多少入っているのは知っていたが、成人向けであることは知らなかった。
- ・ お酒を飲むと脳が小さくなることにびっくりした。日本人は44%の人がお酒に弱いから、20歳からなのだと分かった。
- ・ 人によってアルコールパッチテストの反応が違うことが分かった。
- ・ 18歳や19歳だったとしても、まだ肝臓の働きが成長していなかったりするるので、お酒を飲むとしたら、絶対に20歳から飲む。
- ・ お酒を誘われた時の対処法が分かった。大人になって飲むことがあったら、適量を飲むようにする。
- ・ 民族によってお酒に対する強さが違い、飲んでよい年齢も違うことが面白かった。誘いを断るための口実を考え、自分の意思を強く持ちたい。
- ・ 肝臓が真っ黒になっている写真が印象的だった。表面上は楽しくても体への影響は大きいのだと思った。
- ・ アルコールによって脳が縮み、物忘れが激しくなることを知って、アルコール依存症が怖いものを知った。自分は赤く反応したので、急性アルコール中毒にならないように気を付ける。
- ・ 誘われたら「法律で決められている」「美味しくない」などと言って断ることが大切だと分かった。
- ・ 未成年でお酒を飲むと、脳が小さくなるだけじゃなくて、アルコール依存症になりやすいと初めて知った。なぜアルコールが20歳以上なのかが分かった。
- ・ 20歳未満の飲酒は絶対にいけないと改めて思いました。私が20歳になって、お酒を飲むとしたら、禁酒日を作ったり、アルコール度数の高いお酒はおちょこで少しずつ飲むようにしたいと思いました。
- ・ ロールプレイングの良い例と悪い例で対応が違い、断り方を分かりやすく知ることができました。



授業後の感想では、「二十歳になるまで絶対にお酒は飲まない」「大人になっても、自分の体質に合わせて、気を付けてお酒を飲むようにしたい」と多くの方が書いていました。今回の授業で身に付けた「知識」と「気持ち」をもち続けて、自分や周りの人の健康のことを考えた行動ができる人でいてほしいと思います。