

ほけんだより

アルコールの害 特別号
滝ノ水中学校 保健室

9月20日(水)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、皆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

□ 変化なし(-) □ 赤くなった(+)
■ 無回答・未実施



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
花井利記先生

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血中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

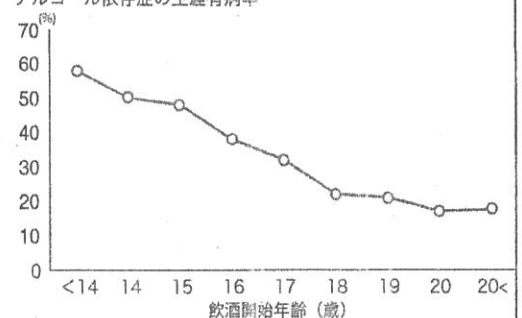
短時間・少量では酔わないので飲酒量が増えがちで、アルコール依存症に注意が必要なタイプです。アルコール依存症とは、お酒を「飲む量・飲むタイミング・飲む状況」をコントロールできない状態のことを言います。

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

打ち上げやろ
うぜ。家にお
酒もあるし。

親にうそをつけて言う
の？それでも友達？

パッチテストで赤くなっ
たし、脳みそが縮むから嫌だ。

用事があった！
またね！

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。

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 ★

- 日本人は外国人よりもお酒に弱いことが多いことに驚きました。急性アルコール中毒で最悪の場合、死んでしまうこともあるので、(20歳になったら)お酒はよく注意して飲みたいと思います。
- パッチテストで反応がない人でも、依存症などになりやすいと知ってびっくりしました。また、国によってアルコールに強い人や弱い人の割合が異なるのは意外でした。
- パッチテストで赤くなっていたから、急性アルコール中毒にならないよう、もし20歳で飲むとしても、一気ではなく適度に飲もうと思った。ノンアルでも飲まないように気を付ける。
- 未成年の飲酒は体への影響が大きいので、20歳を超えるまでは飲んではいけないことが分かった。
- 酔っぱらうとあんなに物がつかみづらくなったり、うまく歩けなくなるのだと思い怖かった。
- アルコールは20歳になってからじゃないと、やっぱり害があるから、勧められた時もNo!と言って絶対に断る。そして、友達が飲んでいたりしたら、やめろよー!と言う。
- アルコールは脳を小さくしたり、肝臓を硬く黒くしたりするので飲みたくないなと思いました。
- 大人になってお酒を飲む時、きちんと「飲む前に」限度を決めておくことが大事だなと思いました。
- もしお酒を飲むとしても、量に気を付けたり、一気飲みなどをしないようにする。ノンアルコールだから大丈夫ではなく、本物のお酒が飲みたくなったりするので飲まないようにする。
- 保健委員と先生の劇を見て、断り方もしっかり学べ、面白かったのですごく印象に残った。
- もし、親しい人にお酒を飲まないかと声を掛けられても「法律で禁じられているから嫌だ」と断れるようにしたいと思った。



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。