

# 健康通信 1年生版

平成29年9月28日  
名古屋市立滝ノ水中学校  
保健室



9月21日(木)5限 総合的な学習の時間に「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。

今回の健康通信では、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

287人中 赤く反応した人

★ 男子33人(22.3%)

♥ 女子39人(28.1%)

アルコールに対する適応性は体質によるので自分の体質を知ることが大切です。

女性は男性よりもアルコールを分解する能力が弱いと言われ、上の結果でも女子の方が男子を上回っています。



## 急性アルコール中毒とアルコール依存症について

アルコールパッチテストで赤く反応が出た人は、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。赤く反応しなかった人も、急いで多量に飲むと急性アルコール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飲みなど無理な飲酒をしないことです。

アルコール依存症はお酒を「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。

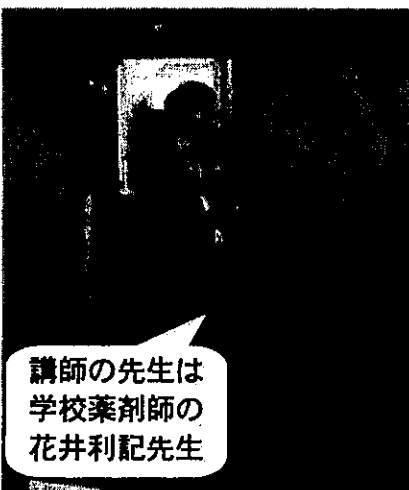
## アルコールが未成年の身体に及ぼす影響について

アルコールを分解するのは肝臓で、アルコールの分解能力は人種や個人でそれぞれ違います。一般的にヨーロッパの人はアルコールを分解する力が強い人が多いですが、日本人の4割はアルコールを分解する力が弱いと言われています。

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。これはお酒を飲むという経験が浅いからです。ということは10代で飲酒するとさらに危険です。

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。未成年が飲酒すると飲み始めてから数ヶ月で依存症になると言われています。

アルコールの害として、脳が縮んだり、肝臓が硬くなったり、妊娠している人は胎児性アルコール症候群になったりします。中学生は心も身体も大きく成長する大切な時期です。将来のために今から正しい知識と行動を身につけましょう。



## アルコールを勧められた時の断り方について



保健委員が一生懸命練習をして臨んだロールプレイ。悪い断り方と良い断り方の例の違いがわかりましたか?

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」「親にしかられる」「用事がある」など色々な言い方で断っていましたね。しつこく何回も誘われていたのに、がんばって断っていました。

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。

生活の先生のお話にあったように、飲酒だけでなくその他の場面でも使えます。

## ★ みんなの感想 ★

- ・アルコールは肝臓で分解されることがわかった。
- ・パッチテストではアルコールに強い人や弱い人がいて、それぞれに注意すべきことがあることがわかった。
- ・パッチテストで赤くならなければお酒を飲めると思っていた。変化がなくても依存症に気をつけなければならないということがわかった。
- ・これから20歳まではお酒は飲まないようにし、大人になって飲めるようになっても、一気飲みをしないようにしたい。
- ・一気飲みをあおることは犯罪になることを知って驚いた。
- ・アルコールを飲むと、肝臓が固くなったり、脳が縮んだり、赤ちゃんにまで悪影響を与えることがわかった。
- ・酒に酔うとふらふらしたり遠近感がなくなったりすることがわかった。飲酒運転は絶対にいけない。
- ・ノンアルコールも飲んだらダメだとわかった。
- ・勉強などができなくなることがわかって、未成年の飲酒は絶対にやめようと思った。
- ・急性アルコール中毒は20代の人になりやすいことがわかった。
- ・アルコール依存症になると自分の意思ではやめられず、薬物よりも危険だということがわかってびっくりした。
- ・飲酒を誘われた時の断り方をたくさん教えていただいたので活用したい。
- ・しつこく誘われても、きっぱりと断ることが大切だと感じた。