

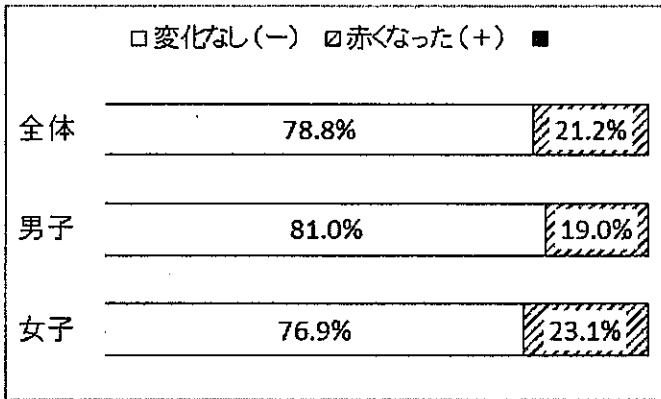


ほけんだより 1年生特別号 『アルコールの害』

令和元年9月20日
滝ノ水中学校 保健室

9月12日(木)5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



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

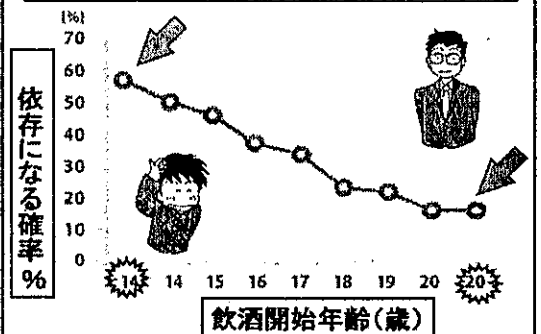
悪酔いしないので飲酒量が増えがちで、アルコール依存症になりやすいタイプです。アルコール依存症とは、お酒を「飲む量・飲むタイミング・飲む状況」をコントロールできない状態のことを言います。

赤く反応しなかった人も、急いで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、無理にお酒を勧めることはよくありません。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素敵な大人になってほしいと思います。

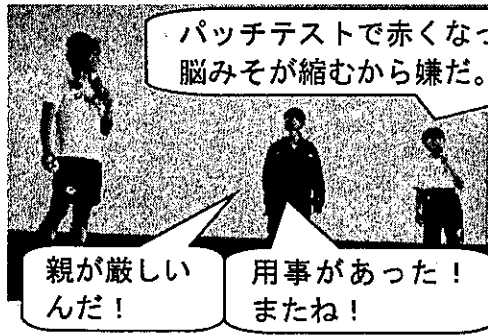
アルコールが未成年の身体に及ぼす影響について

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、ちゃんと理由があります。

飲み始める年齢が早いほど、危険性が高い!



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り、
脳みそが縮むから嫌だ。

親が厳しい
んだ！

用事があった！
またね！

飲んでみる？おいしいよ。

お酒は20歳からっ
て法律で決まってい
るから飲まない！

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」「親にウソつかせるの？」「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勉強にさしさわりがある。
- ⑥おいしくない。

★ みんなの感想 ★

- お酒を飲み過ぎて、肝臓が硬くなってしまふことにびっくりしました。また、お酒を飲んだ感じを体験するゴーグルをつけると、簡単なことができなくなるのにもびっくりしました。
- ノンアルコールは1%未満のアルコールが入っているということや日本人の40%が分解する力が弱いということを知れたし、脳が縮むなどのアルコールの害を知れてとてもためになりました。
- お酒を飲み、判断力が低下した状態だと、事故につながることもあるし、妊娠している時にお酒を飲むと、赤ちゃんに障がいが残ってしまうことがあると聞いて、自分がお酒を飲むことで人を巻き込んでしまうことがあり、自分一人の体ではないのだなと思った。
- アルコールを一気に摂りすぎると、死ぬ恐れもある。アルコール依存症は、未成年はなりやすいし、自分の意思では治らない。自分がアルコールに強いかわ弱いかが知れてよかった。
- 私はパッチテストで赤くなって、アルコールを分解する力が弱いんだとわかったので、二十歳になっても、周りの人よりも気を付けてお酒を飲むようにしようと思いました。
- 私はパッチテストで反応しなかったので、お酒は飲めると思います。しかし、だからこそ飲み過ぎに注意が必要だと思いました。
- ノンアルコールはアルコール0%だと思っていたけれど、0%じゃないものもあるのは初めて知った。お酒を飲もうと誘われても、保健委員がやっていたように色々な理由をつけて断れるようにしようと思う。
- 人の体で、アルコールを分解するところは肝臓。分解する力には個人差がある。アルコールは美味しそうだし、二十歳からという特別感があるけど、ノンアルコールでもお酒はお酒。害もあるので上手に関わっていきたい。

アルコール



授業では、真剣にお話を聞く皆さんの姿が印象的でした。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。