

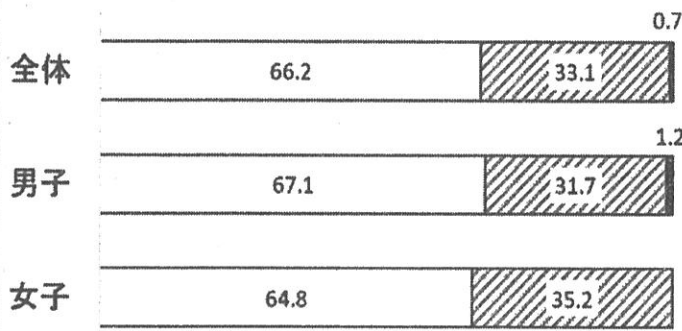
# ほけんだより

令和2年9月29日  
滝ノ水中学校 保健室

9月10日(木)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

□変化なし(-) □赤くなった(+)



## 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。

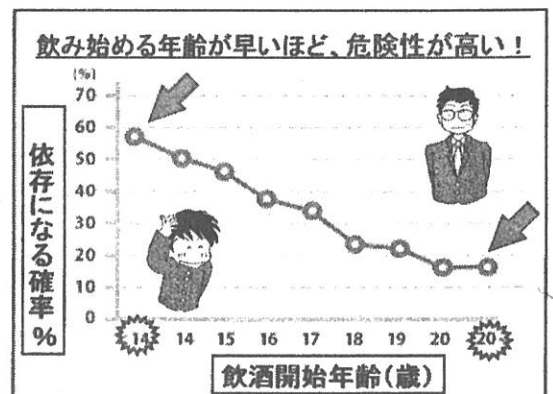
### 反応しなかった人

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。

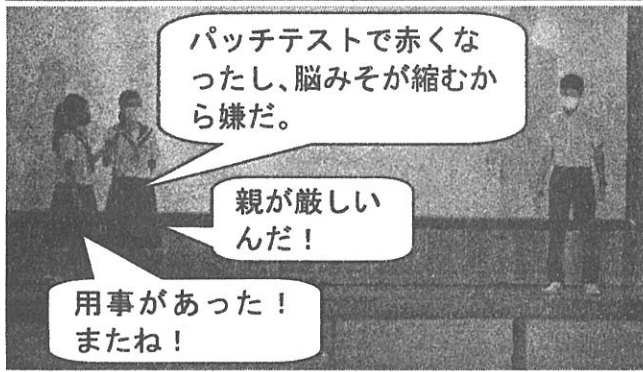
赤く反応しなかった人も、急に多量に飲むと急性アルコール中毒になることがあるので注意が必要です。予防するには、体質に合わない飲酒や一気に飲みなど無理な飲酒をしないことです。そして、人によって体質はそれぞれなので、無理にお酒を勧めてはいけません。周りの人の体質や体調、そういったことにも気を配って、楽しくお酒と付き合えるすてきな大人になってほしいと思います。

## 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、ちゃんと理由があります。



## 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、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勉強にさしさわりのある。
- ⑥おいしくない。

## ★ みんなの感想 ★

- ・アルコールパッチテストは自分の結果も気になったし、わくわくしました。薬剤師の方や保健委員のおかげで、お酒の怖さを知ることができたので、それを生かしてこれから自分の体を大切にしていきたいです。
- ・「ちょっとくらい飲んでもいい」という考えで未成年のうちにお酒を飲むとアルコール依存症になりやすくなることや脳が縮んでしまっている写真を見てこわいなと思いました。お酒の怖さがわかったので誘われてもしっかり断れると思いました。
- ・お父さんがとても赤くなるタイプで、自分も赤くなるかなと思っていたら変化なしで意外でした。お酒の怖さを知り、大人になっても飲まないか少量の飲酒にしようと思いました。
- ・スーパーで売っている物が毒になるなんてこわいなと思った。
- ・飲み物で死ぬのは怖いと思った。
- ・変化しない人は、いつの間にか依存してしまうのが怖いなと思った。
- ・アルコールを飲み過ぎて死ぬこともあるので大人になっても飲み過ぎないようにしたいです。
- ・酔ったときの体験できるゴーグルをつけている動画を見て、酔ったまま車を運転する危険が分かった。
- ・ノンアルコールも1%くらいは含まれていたことにびっくりした。大人になってお酒は飲みたいと思っているので飲み過ぎないように注意したいと思います！！
- ・14歳でアルコールを飲むと60%ぐらいの確率でアルコール中毒になると聞いてすごい高い確率だと思いました。そして酔ったら物が簡単につかめないことがやばいと思いました。
- ・アルコールを分解するのが強いタイプ、弱いタイプどちらも注意しないといけないことが分かりました。大人になったら注意して飲もうと思います。
- ・アルコールを分解する力に個人差があることに驚いた。色々な人に気配りが必要だと感じた。



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。