

11/21・4校時目に藤沢市保健所の保健師さん、精神保健福祉士さんによるアルコールの害について2年生への講演がありました。自分の体はアルコールを代謝できる体質かどうかを調べるパッチテスト実験、お酒の起源・酔っ払うとは?・お酒が体内に入るとどうなる?・お酒を飲める人、飲めない人で気をつけること・大酒豪の体質は遺伝する・お酒が引き起こす病気・青少年の飲酒問題 についてお話を聞きました。

お酒について自分らしい選択をするために、中学生で正しい情報を聞くことは大切な事です。

復習も兼ねながら、皆さんの感想を一部抜粋して掲載しています

みんなが守るべき事

- ①すでに酒を飲んだことがある人は今後、中止しよう
- ②家に置いてある酒を盗み飲むのは止めよう
- ③自動販売機で酒を買うのは止めよう
- ④友人や親から、誘われたら断ろう
- ⑤酒が強い人がカッコいいわけではない
- ⑥20歳になったら酒を飲むか飲まないかは自分で決めよう



「どうしてお酒は20歳からなんだろう?とっていた。脳が悪くなってしまうからだ分かった」

中学生のみんなは大人とは違い、体と心が成長していくとても大切な時期です。

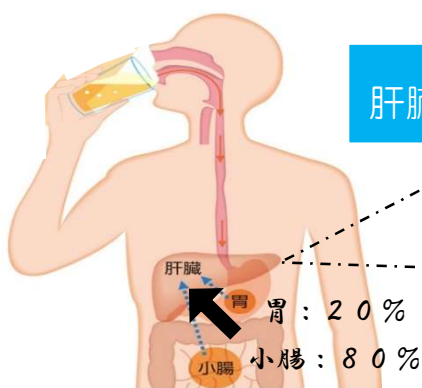


まだまだみんなは大きな可能性を秘めており、今しか出来ないことがたくさんあります。興味本位でお酒を飲んでしまって自分の体を悪くするのではなく、自分のやりたいことや1日1日の生活を大切に、元気に学校生活を送って欲しいです☆

「缶のお酒は見た目がジュースに見えたりしておいしそうだなと思っていたけど、お酒が薬物と同じものに分類されていると分かった」

その通り!! 日本では、アルコールを1%以上含む飲料を「お酒」と言い、ジュースとは違います。

アルコールが体内に入ると...

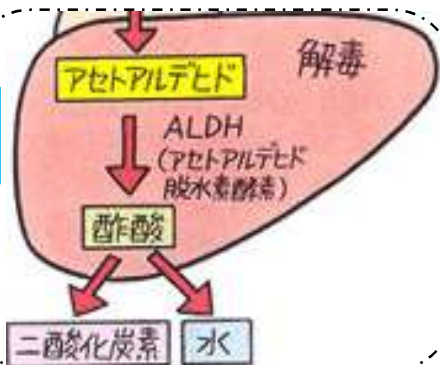


肝臓

胃: 20%

小腸: 80%

吸収



「飲める体質が分かるパッチテストは滅多に体験できないので良かった」「エタノールパッチテスト」では、人によって赤くなっていたり、赤くなっていなかったりして驚きました。」

肝臓での代謝スピードの違いにより、パッチテストの結果が人によって違くなる!と勉強しましたね。

⇒代謝によってすぐに分解できなかった大部分のアルコールは血液にのり、心臓に運ばれて全身へ脳内の血液中でアルコール濃度が高まると、脳の働きが弱まり、酔っ払った状態になります。



「講演会を聞いて、お酒を飲むことは悪いことじゃない、飲み過ぎると周りに迷惑がかかるからそれがよくないんだなと思いました。」

「お酒で病気になるのは悲しいので、注意します。」

お酒が引き起こす病気

**お酒を飲める体質
の人ほど注意！！**



急性アルコール中毒：“イッキ飲み”のように短時間で大量のお酒を飲んでしまうと、肝臓でのアルコール代謝が追いつかなくなり、血液の中にアルコールが増えていくことになります。アルコール血中濃度が急上昇し、“**昏睡期**”に進んだ状態のことを言います。

⇒意識がなくなり、呼吸も難しくなる。また吐いたものがノドにつまり死に至るケースも



アルコール依存症：長期間にわたり大量飲酒を続けると、「アルコールへの精神的・身体的依存」が形成され、どうしても飲まずにはいられなくなります。“**飲酒に対するコントロールを失う状態**”が、アルコール依存症という病気です。診断された場合、一生断酒をするケースも

⇒重症になると汗をかいたり、手足が震えたり、幻覚を見たりといった禁断症状が現れます

未成年では…
・**短期間**で発症
・自己規制が効かなく**危険性大**

「講話の中でアルコール依存症や急性アルコール中毒などかなり怖いことを聞いて、自分はアルコールが平気な体質で**将来お酒を飲める体質だからこそ気をつけて飲む必要がある**と思いました。」

「お酒が関係している病気のほとんどが命に関わっている。これから少しずつ知識を付けていきたい。」

☆2年生が考えたお酒との上手なつきあい方☆

- ・自分はパッチテストで赤くならなかったのと安心せずに、20歳になってからお酒を飲んでいけるのかどうかを真剣に考えて、お酒とどんなふうに付き合っていくのかを決めようと思いました。
- ・大人になってお酒を飲む機会で、**相手が飲めるか分からないときは無理に勧めない**。



- ・成人になるまでは誰かに誘われても、絶対に飲まないと決めました。
- ・将来、お酒を飲むとしても、飲み過ぎに注意したい。自分に合っているかを判断することも大切だと思った。お酒に誘われても、**断る勇気を持つ**。
- ・エタノールパッチテストでは、全然赤くならなかったけど、だからといってたくさん飲むと病気になったりしてしまうことを学び、将来飲んでもほどほどにしようと思いました。また、**アルコールを身近に感じていても「薬物」に分類される危険なもの**だから、20歳までは飲まないし、大人になって飲むときは、気をつけないといけないなと思いました。

- ・大人になったら、お酒の摂取量は自分できちんと管理をし、「悪酔い」したり他の人に迷惑をかけないように、お話をしっかりと覚えつつ将来に役立てたい。
- ・周りにもし嫌なことから逃げたくて飲酒している人がいたら、**相談にのり、力になれば**と思います。
- ・色々な人が今回の事を広げていけば未成年の飲酒は減るのではないかと思う。
- ・20歳になって、アルコールを飲むときは、講演会を思い出しながら飲むようにしたい。**病気に気をつけて飲もうと思います**。ありがとうございました。
- ・将来飲む飲まないを決めるのは自分だけど、アルコール依存症になってしまった人や、急性アルコール中毒によって亡くなってしまった人がいるということをちゃんとふまえた上で、飲んだとしても安全に楽しい飲み方をしようと思う。
- ・お酒は飲み過ぎると体に害をもたらす毒になってしまうけれど、薬にもなっていることを聞き、将来、飲み過ぎに気をつけたいと思った。

