

# アルコールって、何？



なぜ子どもは お酒（アルコール）を飲んではいけないの？



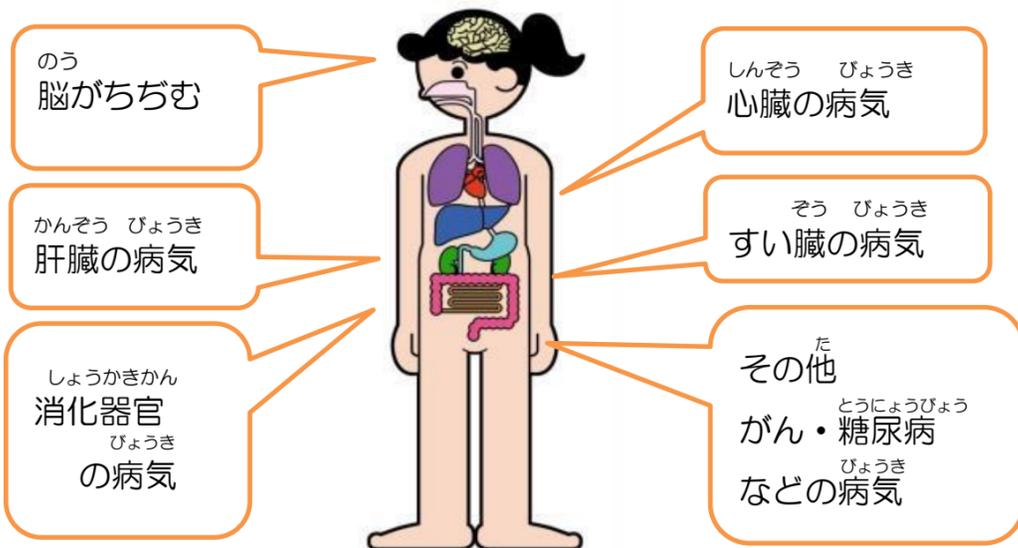
ことわると気まずいかも…ちょっとなら飲んでもいいのかな？

お酒の中にふくまれるアルコールのまじり作用によって、脳のはたらきがマヒします。この、脳がマヒした状態を「よっぱらう」といいます。

特に成長期は、脳だけでなくからだ全体への害が大きいので、20歳未満の者の飲酒（お酒を飲むこと）は法律で禁止されています。

## アルコールによる からだへの害

アルコールは多くとりすぎると、さまざまな病気の原因になります。



## アルコールには依存性があります。

一度飲むと、また飲みたくなり、くり返し飲むうちに飲みたい気持ちがより強くなり、やめられなくなります。特に成長期のからだには、アルコールの作用が大き、少しの量でもアルコール依存症になりやすいのです。



いいえ！飲んではいけません。法律で決められているように、20歳になるまで、ちょっとでもダメです！

子どもがお酒を飲みはじめるきっかけに、「家族や知り合いに勧められて…」ということが多くあります。その時、キッパリとことわるには？

## ことわる作戦を考えよう！

～勧められた時の ことわり方テクニックの例～

**イヤだ！**  
ときっぱり言う  
「子どもにお酒を勧めちゃいけないんだよ」

**その場をさる**  
「あ！ちょっと急いでるんだ。ごめん」

**おどろく**  
「ええ～っ！お酒なんてとんでもない！」

お酒を飲むと、何かと理由をつけて、人に飲ませたがる人がいます。ふんいきに流されないで、『キッパリことわる勇気』『自分を守る』という気持ちを持つことが大事。ことわる作戦を参考に、自分なりの方法を考えておくといいですね。



なかみ中身はお酒なのに、見た目がジュースやお茶のようなものが売られています。お酒には「お酒マーク」が書いてあります。よ～く確認して！自分を守ろう！



## ～小学生の保護者の皆様へ～

安芸高田市・山県郡は、広島県平均と比較して毎日飲酒する人が多い地域です。習慣的な飲酒により飲酒量の増加や様々な生活習慣病を引き起こすことに繋がり、多量飲酒の影響により健康や社会面で大きな問題が起きることもあります。厚生労働省の全国調査によると、中高生に飲酒経験があり、冠婚葬祭や家族と一緒にいることが多いこと、家族に勧められた子どもの割合も多いことなどがわかっています。学校でもお酒の害について勉強していますが、将来にわたる適切な飲酒行動のためには、小さいころから継続して学習し続けることが重要です。家族の皆さままでこのリーフレットを見ながらお酒について考えるきっかけにいただければ幸いです。

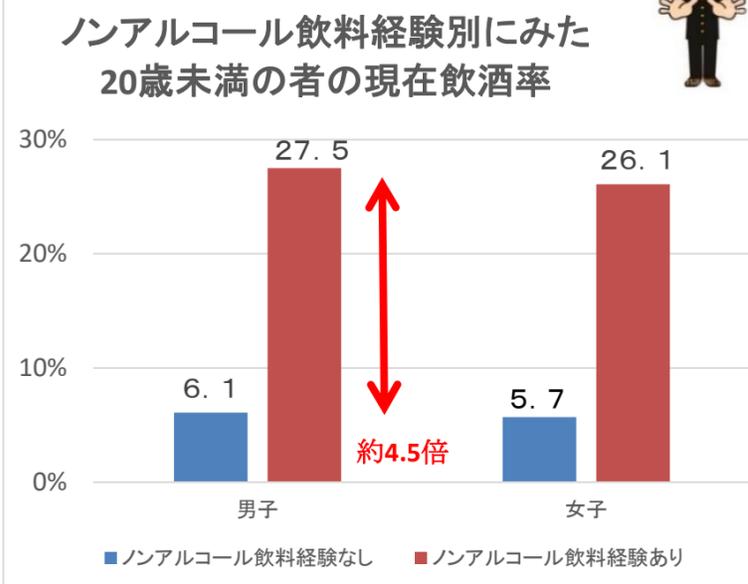
## 20歳未満の者が飲酒してはいけない理由

- 脳の機能を低下させます。
- 肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなります。
- 性ホルモンの分泌に異常がおきるおそれがあります。
- アルコール依存症になりやすくなります。
- 20歳未満の者の飲酒を禁ずる法律があります。

## ノンアルコール飲料なら大丈夫？

### 20歳未満の者にお酒を勧めないでください！

ノンアルコール飲料はお酒を身近に感じ、飲酒の入口になります。飲まないよう注意が必要です。



ノンアルコール飲料を飲んだ経験のある者は、飲んだ経験のない者と比べて20歳未満で飲酒している割合が約4.5倍高い。

出典：H24年度「未成年の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」  
(厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)

## 私たち大人ができること、気をつけたいこと

私たち大人が、適切な行動ができるように日頃から心がけることが重要です。

- 20歳未満の者に飲酒を勧めない。  
(もしも勧められているのを見たら止める。)
- 20歳未満の者の飲酒は認めない。
- 飲めない人には勧めない。  
(アルコールを分解できない体質の人もあります。)
- 飲酒運転は絶対にしない。させない。
- 日頃から適正飲酒を心がける。
- 家庭内で、子どもが間違えてお酒を飲まないように気をつける。



## 多量飲酒がおよぼす影響

1日の平均純アルコール摂取量が60g以上(例えば、ビール中ビン3本以上)の飲酒を多量飲酒といい、次のようなさまざまな問題を引き起こすことがあります。

### 身体的問題

- ・脳機能や様々な臓器の障害
- ・がん等
- ・中毒症状
- ・離脱症状

### 精神的問題

- ・強い飲酒欲求
- ・アルコール依存症
- ・認知症関連症状
- ・うつ病・幻覚症状の合併

### 社会的問題

- ・暴力、離婚などの家族問題
- ・浪費、失業などの経済問題
- ・仕事上のトラブル
- ・飲酒運転等の事故
- ・自殺、傷害などの事件

また、「依存症」については、アルコール以外にも、市販薬の大量服薬(オーバードーズ)や、SNS・ゲームといった行為によるものなど数多くあります。ご心配なことがありましたら、まずは下記の保健所・お住いの市町等にお気軽にご相談ください。

### 身近な相談機関

安芸高田市 健康長寿課 (0826) 42-5633	安芸太田町 健康福祉課 (0826) 22-0196	北広島町 町民保健課 (0826) 72-7353	西部保健所 広島支所保健課 (082) 513-5521	広島断酒心たば会 中田様 090- 4802-1865
-------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------