

お酒を飲むとどうなるの？

どうしてお酒を飲むと酔うのかな？



少しだけなら子どももお酒を飲んでもいいのかな？



お酒の中にはアルコールが入っています。アルコールが脳にいくと、脳のはたらきを邪魔するのです。

ちゃんと
かんが
考えられない。

うまく
しゃべれない。

た
立てない。

ただ
はんだん
正しい判断が
できない。

ある
歩けない。



脳は、呼吸をしたり心臓を動かしたりと生きていくために必要な働きをしています。いきなりたくさんのお酒を飲むと、意識がなくなる、呼吸がうまくできなくなるなど、命にかかわることもあります。



少しであっても、絶対に飲んではいけません。子どもの脳やからだはどんどん成長している真っ最中です。子どものからだは未完成なので、お酒の害を大きく受け、病気にもなりやすいからです。

日本では子どもがお酒を飲むことを法律で厳しく禁止されています。大人が子どもにお酒を飲ませたり、子どもがお酒を飲んでいるのをやめさせなかったり、お店の人が子どもにお酒を売ったりすることも法律で禁止されています。

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。間違っ飲んでしまわないように表示をよく見るのが大事です。お酒には「お酒マーク」が書いてあります。



～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。習慣的な飲酒は、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。

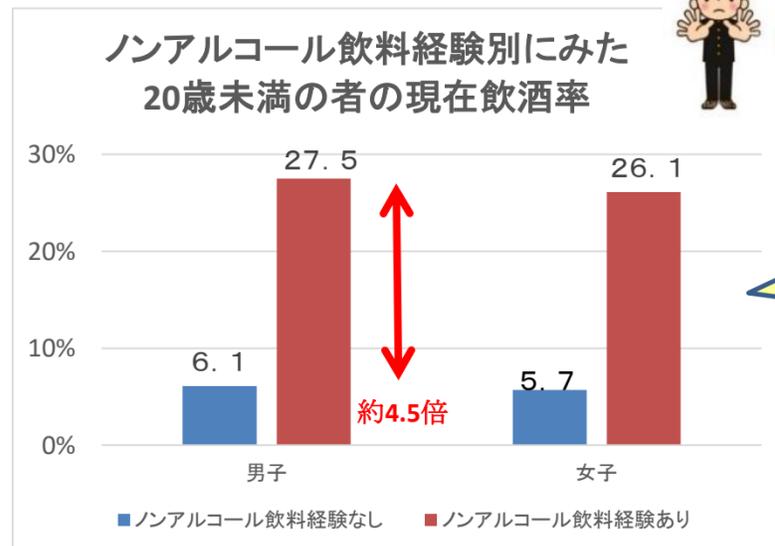
20歳未満の者が飲酒してはいけない理由

- 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？

ノンアルコール飲料も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います。)
- 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付ける。



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

自分や家族のお酒に関する困りごとについて、一人で抱え込まず相談してください。

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	広島断酒ふたば会 中田様 090- 4802-1865
-------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------