

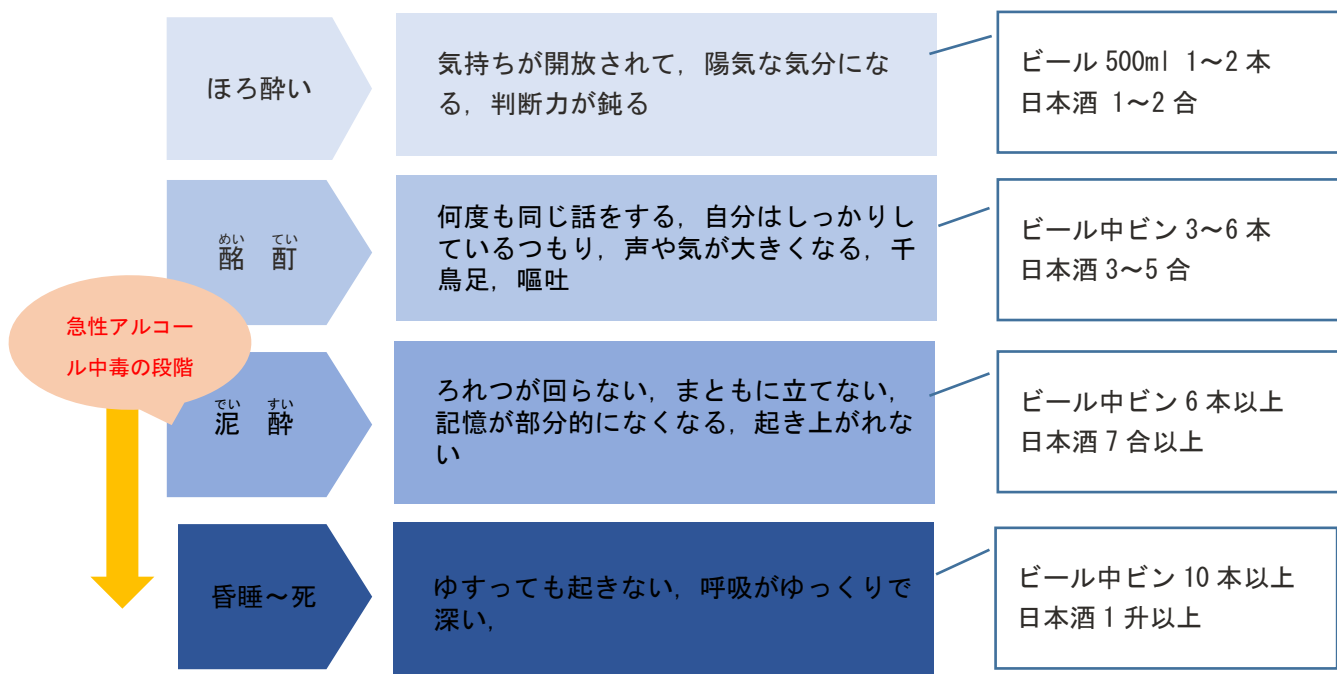
大学生活における飲酒について

大学生になると、打ち上げやコンパ等で飲酒の場に居合わせる機会が増えてきます。特に未成年者の飲酒は、「**未成年者飲酒禁止法**」で禁止されていますので、飲酒しないことを厳守しましょう。

では、未成年の飲酒は、どうして禁止されているのでしょうか？

身体面では、飲酒は成長期の脳細胞を破壊し、脳萎縮をもたらす危険性があります。さらに、臓器が未発達なので急性アルコール中毒になりやすく、脂肪肝や肝硬変、すい炎や糖尿病をひき起こしてしまう可能性もあります。精神面では、集中力が続かず学習する意欲が低下してしまい、怠学、成績不振、そして中退につながる可能性があります。また、未成年者のアルコール依存症は、習慣的な飲酒を始めてからほんの数箇月～2年の短期間で発症するとも言われています。

○ほろ酔いから急性アルコール中毒までのメカニズム 4 段階



○酔いつぶれたときは「適切な介抱を」

1. 絶対に一人にしない。窒息・転落・水死・凍死・交通事故などの危険に陥る可能性があるため、しらふの人がそばにいてください。
2. 吐物の逆流による窒息を防ぐため、横向きに寝かせる。
3. 衣服をゆるめて楽にする。
4. 毛布などをかけ体温の低下を防ぐ。
5. 吐きそうになったら抱き起こさず、横向きの状態で吐かせる。急性アルコール中毒死のほとんどは、吐物による窒息死といわれています。枕を用いたり上向きに寝かせることは厳禁。気道を塞ぐことになってしまいます。

○泥酔と昏睡～死へは、境界がないため、おかしいと感じたらためらわず救急車を！

1. 顔色が悪く、トロンとして、名前を呼んでも反応がない。
2. いびきをかいて、つねっても反応がない。
3. 体温が下がって全身が冷たい。
4. 呼吸が異常に早く浅い。または異常にゆっくりで時々しか息をしない。

※飲酒の場ではお互いが酔っているため、適切な措置が後手になりがちです。「しばらくすればよくなるだろう」「ことを大げさにしたくない」といった安易な気持が手遅れとなってしまいます。前記の症状があるときは、迷わず、すぐに救急車を呼びましょう。

○お酒の適量とはどれくらい？

厚生労働省による国民健康づくり運動「健康日本 21」によると、適度なアルコールは 1日平均で、純アルコールにして約 20g 程度 であるとされています。

この量を「お酒の 1 単位」と呼び、医学的には多くても 2 単位程度の飲酒にとどめておくのがよいとされています。2 単位を分解するのにかかる時間は体重 60kg の男性で約 4 時間かかります。3 単位飲んだら、半日アルコールが体内から消えません。朝起きたときに、前夜のアルコールが残っているおそれが強いのです。運転すれば「飲酒運転」になってしまいます。

一日の適度な飲酒 2 単位のお酒の例



○アルハラとは？

「アルハラ」とはアルコール・ハラスメントの略。飲酒にまつわる人権侵害です。

飲酒の強要

意図的な酔いつぶし

イッキ飲ませ

酔ったうえでの迷惑行為

飲めない人への配慮をかくこと

○お酒の上でのことと思っていたら???

- ❖ 脅迫して無理やり飲ませた場合 → 「強要罪」
- ❖ 最初からつぶすことを目的に飲ませた場合 → 「傷害罪」
- ❖ 酔いつぶれた仲間に必要な保護をせずに死に至らしめた場合 → 「保護責任者遺棄致死罪」
- ❖ 傷害行為を扇動した場合 → 「傷害現場助勢罪」
- ❖ 相手が酒に弱いのを知っていて無茶な飲み方をさせ、急性アルコール中毒になった場合 → 「過失傷害罪」死亡すれば「過失致死罪」
- ❖ 飲酒後、自転車に乗って帰った場合→自転車も車両に含まれるため酒酔い運転で5年以下の懲役又は100 万円以下の罰金

○お酒の席での上手な断り方を知っておく

- 家がとても厳しいんです
 - 風邪薬を飲んでます
 - アルコールパッチテストで皮膚が真っ赤になったので・・・遺伝体質なので・・・
 - 今日は自転車で来ているんです
 - お茶ロックで！ウーロン茶で！と明るく宣言
 - そもそもお酒の席にはいけない
 - 過去にお酒を飲んで大変な事になった
 - 二十歳になったら付き合います
 - 翌日に朝早くから部活やテスト、課題があるので
- などがあります。場の空気を悪くせずお酒を断る方法を知っておくといいですね。

○お酒を飲むときにこんなことを注意すると悪酔いを防げます

- 水を飲みながらお酒を飲む
- お酒と一緒に食べ物を摂りましょう

肝臓が必要とするタンパク質が豊富なもの	枝豆、納豆、焼き鳥、刺し身、出し巻き卵、など
アルコール代謝で失われがちなたんぱく質やミネラルが豊富なもの	グリーンサラダ、ポテトサラダ、大根おろし、フルーツ、など
アルコールの代謝を促進する	トマトジュース
胆汁の分泌を促し、肝臓でのアルコール代謝に必要な酵素を助けるタウリンが豊富	ホタテ、イカ、タコ、アサリ、シジミ、など
アルコールで胃壁が荒れるのを和らげる	チーズ、ナッツなど、脂肪分を含むもの