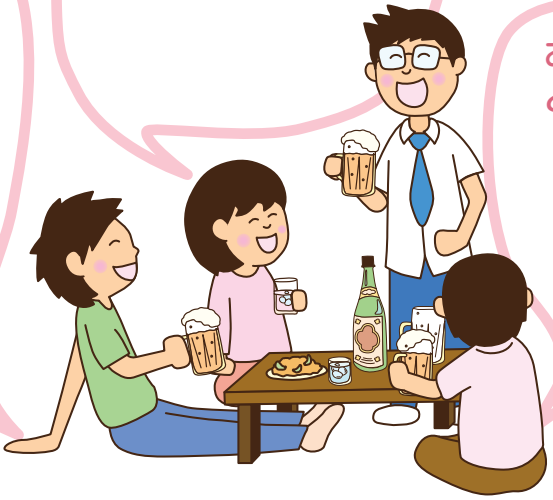
6
アルコール

お酒を飲むとどうなるのかな!?

お酒を長年飲み続けるとどうなるの？

顔が赤くなる！

お酒を飲むとすぐにどうなるの？



お酒って何だろう!?

お酒の正体は …… アルコールです

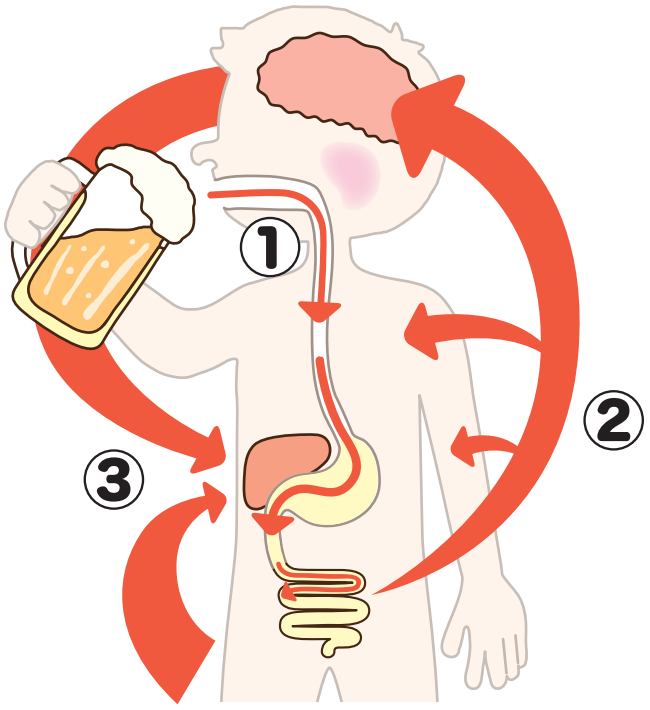
顔が赤くなったり、心臓がドキドキしたり気持ちが大きくなったり、ろれつがまわらなくなったりするのは、アルコールが薬物だからです。アルコールは脳を外側からマヒさせていきます。イッキ飲ませで死亡事故が起こるのは、アルコールが脳幹部（生命を維持する脳の部分）までマヒさせるためです。

お酒に酔うメカニズム

① アルコールは約70%が小腸から、約30%が胃から吸収されます。

② 吸収されたアルコールは、血流にのって全身の臓器に行きわたります。ただし、血中濃度が最大になるのは、アルコールを飲んでから45～60分後です。つまり、ある量を飲んでから遅れて影響が出てくるのです。

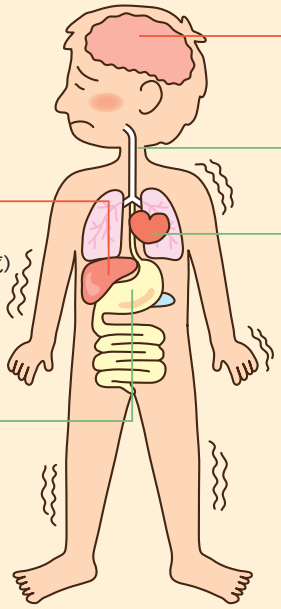
③ アルコールは約90%が肝臓で分解（代謝）され、2～10%がそのまま尿・汗・呼気(吐いた息)に出てきます。肝臓で分解(代謝)する力は、ほとんど遺伝的に決まっています。アルコールに弱い人は、いくら訓練してもたくさん飲めるようにはなりません。



※泡盛などの濃いお酒を飲むと、急激にアルコール血中濃度が上がり、影響が出やすくなります。

お酒を飲みすぎると、どうなるの！？

アルコールがもたらす病気



脳
- アルコール依存症
- うつ病
- 認知症（注意力、判断力、記憶力の低下）

口、のど、食道などのがん

心臓
- 心筋症（心拍の異常、心臓が腫れて動きが悪くなる）

肝臓
- 肝硬変（肝臓が小さく、かつ硬くなる病気）
- 脂肪肝（肝細胞の内部に脂肪がたくさん蓄積する病気）

胃腸
- 胃炎、胃がん
- 胃潰瘍、大腸がん

神経
- 手足がふるえる
- 運動障害

- 高血圧
- コレステロールや中性脂肪が増える
- 糖尿病

など

なぜ、未成年はお酒を飲んではいけないのかな？

下の［　　］の中からあてはまる言葉を選んでみよう。

お酒を飲むと、アルコールが［ア　　］に作用して、興奮し自分の［イ　　］をおさえることができなくなったり、［ウ　　］や［エ　　］が低下します。

未成年者がお酒を飲むと、大人が同じくお酒を飲んだ時よりも［ア　　］の細胞がこわれて全体が縮んだりしやすく、大人になってからお酒を飲み始めた場合よりも［オ　　］や［カ　　］になりやすいことが分かっています。

①アルコール依存症　②判断力　③肝臓病　④集中力　⑤脳　⑥行動

答えは次ページ！

STOP! 未成年者飲酒への取り組み！

アルコール飲料のテレビCM、広告には、必ず「STOP! 未成年者飲酒」マークを表示することを義務づけることをはじめ、アルコール飲料製造メーカー、コンビニエンスストア、小売店、さらに中学校・高等学校に対しても、未成年者飲酒防止を伝える活動を実施しています。

ちょこっとコラム

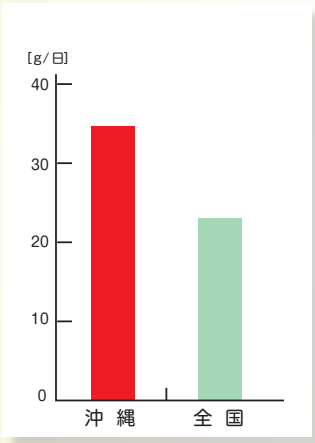
チューハイもアルコールです！

缶チューハイのデザインが清涼飲料水と似ていて、ジュースだと思って飲むと「お酒」だったということがあります。

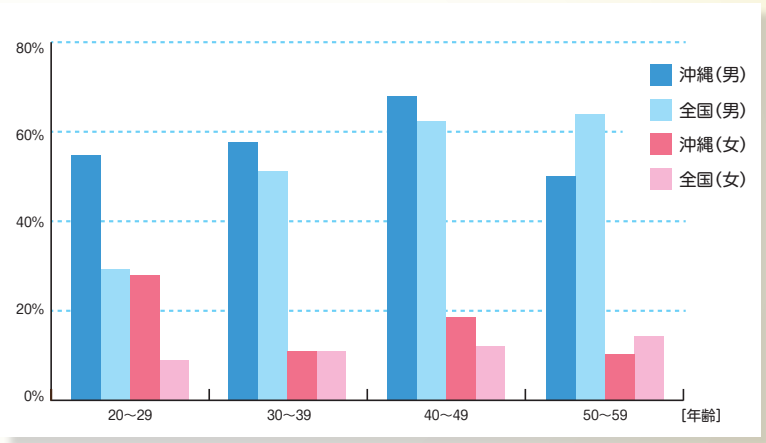
お酒には、まちがえて買ったり、飲まないようにするためにアルコール飲料の識別用マークを載せることが義務づけられています。

ジュースを飲む前に、確かめることも大切ですね。

うちな～んちゅの飲酒量は、全国の5割増!?



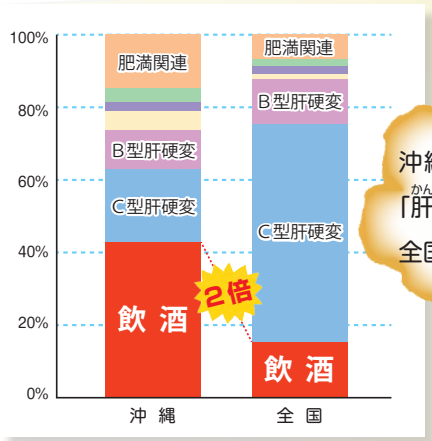
沖縄県民の平均アルコール摂取量
（全国平均との比較）



年齢別に見る沖縄県民の飲酒習慣
（全国平均との比較）

うちな～んちゅのアルコールによる肝疾患は全国ワースト1位!?

健康なひとの肝臓　　肝硬変



肝硬変の成因別割合
（全国平均との比較）

資料提供：ハートライフ病院

沖縄は、飲酒により「肝硬変」になる人が全国の2倍です。

大人向け ちょこっとコラム

これ以上は危ない! 飲酒の量

1日にどれか1つ ＋ 休肝日を週2日

アルコールの分解スピードは、右のお酒のどれかひとつにつき、およそ男性4時間、女性5時間です。

あわもり 1杯(90ml)　日本酒 1杯(180ml)　生ビール 中ジョッキ1杯(435ml)　ビール 1本(500ml)　酎ハイ 1本(350ml)

大人と子どもではアルコールが体に及ぼす影響が3倍も違います。

29ページのクイズ！の答え：ア⑤、イ⑥、ウ②または④、エ④または②、オ①または③、カ③または①

あなたならどうする!?
もしお酒をすすめられたら…。

少しくらいの味見なら大丈夫さぁ

今日は特別な日だから飲もうよ

大人がいるから大丈夫！

わたしなら…

アルコールによって脳の働きが低下するので、注意力や判断力がにぶくなったり、思うように体が動かなくなったりします。

子どもから大人に成長する時期にお酒を飲むと脳の発達が遅れるなど、体の成長に悪い影響を与えます。

未成年者飲酒禁止法では、20歳未満の人にお酒を販売・提供することも禁じられています。

家族に教えたい♪伝えたい♪
アルコールの情報♪