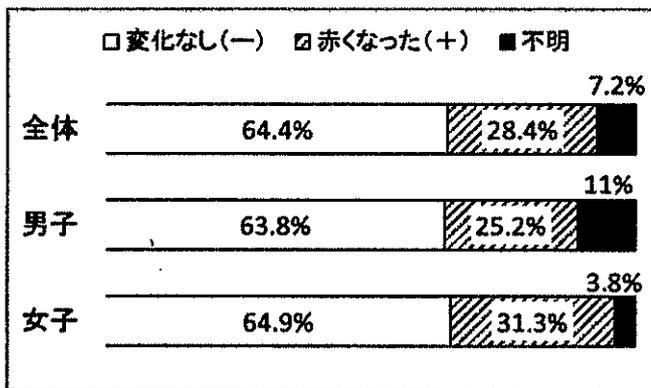


健康通信 1年生 特別号

平成30年9月28日
名古屋市立滝ノ水中学校
保健室

9月13日(木)5時間目に「アルコールの害」について学習しました。アルコールパッチテストをして自分の体質を知るとともに、未成年の飲酒が身体に与える影響や飲酒を誘われた時の断り方を勉強しました。今回の健康通信では、学習内容を改めて振り返るとともに、みなさんの感想をお伝えします。

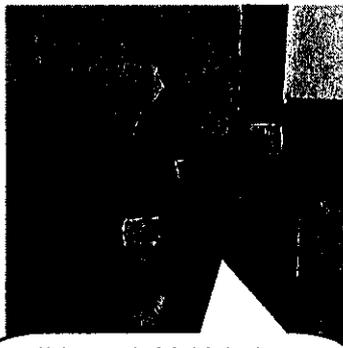
アルコールパッチテストの結果



自分の体質を知ろう!



アルコールを分解する酵素の働きが強いのか弱いのか、自分の体質を知るためにアルコールパッチテストをしました。全体では、64.4%の人が変化なし、28.4%の人が赤く反応したという結果でした。



講師は学校薬剤師の
花井利記先生

急性アルコール中毒とアルコール依存症について

赤く反応した人

少し飲むだけで急激にアルコール濃度が上がり、頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたりします。急性アルコール中毒になりやすいタイプです。

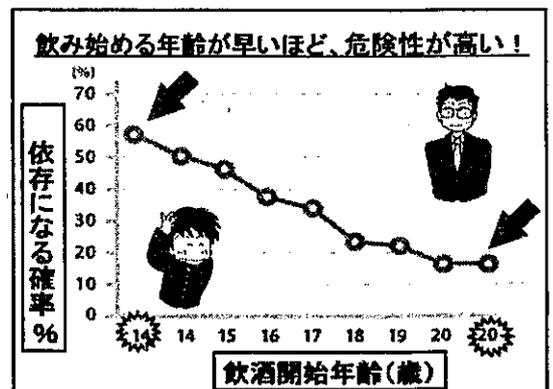
反応しなかった人

悪酔いしないので飲酒量が増えがちで、アルコール依存症になりやすいタイプです。アルコール依存症とは、お酒を「飲む量・飲むタイミング・飲む状況」をコントロールできない状態のことを言います。

赤く反応しなかった人も、急いで多量に飲むと急性アルコール中毒になることがあるので注意が必要です。予防するには、体質に合わない飲酒や一気飲みなど無理な飲酒をしないことです。人によって体質が違うので、たとえ自分が反応しなかったからといって、無理にお酒を勧めることはよくありません。周りの人の体質や体調、そういったことにも気を配って、楽しくお酒と付き合える素敵な大人になってほしいと思います。

アルコールが未成年の身体に及ぼす影響について

未成年は、心も体も成長途中です。そのため、脳が縮む、肝臓が硬くなるなど、アルコールの害を大人よりもより大きく受けやすくなります。アルコール依存症は、お酒を飲み始める年齢が早いほど依存しやすくなります。また、急性アルコール中毒で病院に搬送される人は、20代が多いそうです。「お酒は20歳から」と法律で決められているのには、ちゃんと理由があるのです。



アルコールを勧められた時の断り方について

脳みそが縮む。

その日は用事がある。

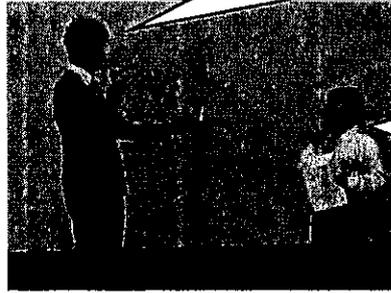
親にしかられる。



飲んでみる？おいしいよ。

お酒は20歳からって法律で決まっているから飲まない！

お酒は苦そう。ジュースの方がいいな。



保健委員が、お酒に誘われた時の悪い断り方と良い断り方の例をロールプレイングで演じてくれました。良い断り方の例では、「パッチテストで赤くなった」「法律で禁止されている」「親にウソつかせるの?」「用事がある」など色々な言い方で、粘り強く断っていました。

お酒を飲もうと誘われた時には、**きっぱり断る、論理的な理由をつけて断る、理由をつけてその場を離れる**など自分なりの断り方を考えておくことがポイントです。右の断るポイントも参考にしてください。これは、飲酒だけでなくその他の場面でも使えます。

★断るポイント★

- ①パッチテストで赤くなった。
- ②法律で禁止されている。
- ③脳が縮む。(体への影響)
- ④親にしかられる。
- ⑤勉強にさしさわりがある。
- ⑥おいしくない。

★ みんなの感想 ★

- お酒を勧められた時の断り方が印象に残りました。「おいしくない」「体に良くない」などと言って、はっきり断ることが大切だということを知ることができました。アルコール依存症にならないように、大人になったらお酒と上手に付き合っていこうと思います。
- たとえ誰に誘われても上手に断っていきたいと思うきっかけとなった。たくさんお酒を飲んでしまった人とそうでない人の肝臓と脳の差にとても驚いた。
- 過度の飲酒をすると、急性アルコール中毒になり、時には死につながることもあるから、ちゃんと自分の体質に合わせて飲むようにしたいと思った。
- 保健委員と先生のロールプレイングが印象に残った。親せきの人などに飲酒を誘われても、理由を言って必ず断ろうと思う。大人になるまで飲酒は絶対しないようにする。
- 妊娠している時にアルコールを日常的に飲むと、自分だけでなく胎児にも影響があると分かり、気を付けようと思った。人種によってもアルコールを分解する酵素の動きの強さが違うと知った。
- ノンアルコールがまさか20歳以上のために作られていたものだとは思いませんでした。確かにお酒と同じコーナーに売っているので、ノンアルコールだからといって油断してはいけないと感じました。
- 脳がすごく縮んでいたし、飲まない人よりも、あんなに肝臓の色が変わっていくのは恐ろしいと思いました。私はパッチテストで赤くなったので、20歳になってもあまりお酒を飲まないようにして健康に過ごしていこうと思いました。
- アルコールパッチテストの反応がないことはいいことだと思っていましたが、「アルコール依存症」になりやすいと知って、きちんと自分の体のことを考えて飲むようにしたいです。

アルコール



授業後に行ったアンケートでは、87.6%の人が「大人になるまでは、アルコールもノンアルコールも絶対に飲まない」、91.2%の人が「大人になったら、自分の体質に合わせて、アルコールと上手に付き合っていきたいと思う」と答えていました。今回の授業で身に付けた知識と気持ちをもち続けて、自分や周りの人の健康のことを考えて行動できる人であってほしいと思います。