

お酒を上手に 楽しむために



二十歳の皆さん、おめでとう！

これからお酒を飲む機会があるじゃろうが、

上手に飲む自信はあるかな？

お酒のことをよく知って『適正飲酒ができる

大人』になりたいのう。

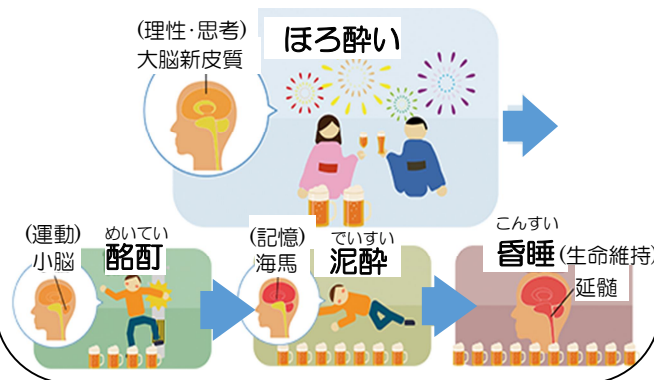
三原市保健福祉課

R6.11 月作成

其の一

『酔う』ってどういうこと？

お酒に含まれるアルコールが脳を麻痺させることで起こります。心地よいと感じるのは、ほろ酔いまで。それ以上になると脳の麻痺が進み、最悪の場合、死に至ることもあります。



其の二

なぜお酒に強い人と弱い人がいるの？

お酒に強い・弱いは、アルコール代謝能力によって決まっています。日本人の約半数は飲むと赤くなる『お酒に弱い体質』です。体質なので、いくら訓練してもお酒に強くなることはありません。弱い体質の人に無理強いしないようにしましょう。

其の三

適量なら毎日飲んでも良いよね？

毎日飲んでいると、脳がお酒に慣れて、同じ量では酔いを感じなくなってしまう。1合で満足していたものが、2合3合と増えていきます。酔いを感じないだけで、お酒に強くなったわけではありません。脳をお酒に慣れさせないように『週2日は休肝(脳)日』にしましょう。



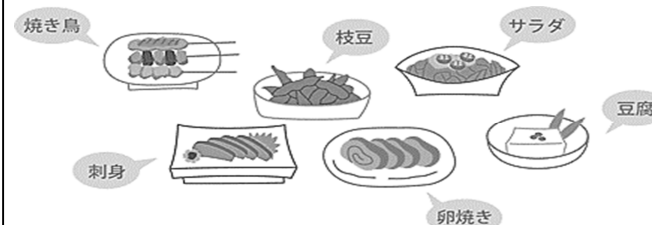
今日からあなたも 酔い上手！

お酒 虎の巻

其の四

おススメのおつまみ、教えて！

お酒を飲むと胃壁が刺激され傷ついたり、ミネラルやビタミンが失われ肌荒れの原因に。飲み過ぎない為にも何か食べながらお酒を楽しみましょう。ただし塩分とカロリーのとりすぎには注意が必要です。



【飲酒前】チーズ：胃腸の粘膜を保護
牛乳：アルコールの吸収を穏やかに
【飲酒中】野菜類：ミネラル・ビタミンたっぷり
たんぱく質：肝臓の動きを助ける
【飲酒後】果物：アルコールの分解を助ける
その他にも・・・蒸し野菜・グレープフルーツジュースなど

其の五

『適量』のお酒ってどのくらい？

一日の適量は男性では日本酒で1合と言われています。女性や高齢者は男性の半量を推奨されています。

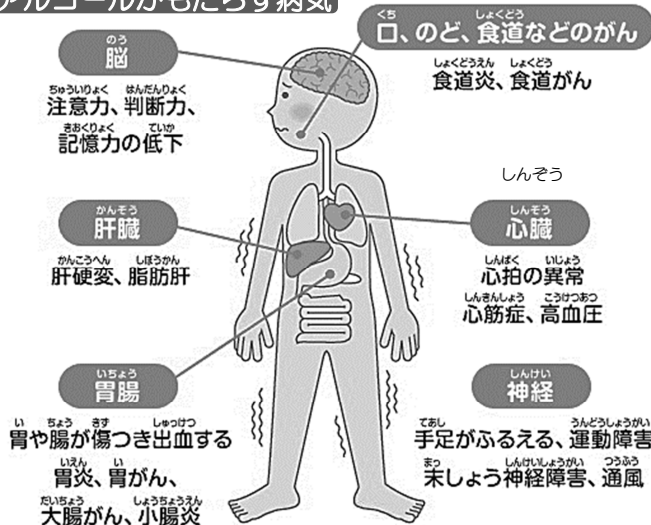
《一日の男性の適量(女性・高齢者は半量)》

ビール	酎ハイ	ワイン	焼酎	ウイスキー
中びん	1缶	グラス2杯	半合強	ダブル1杯
(500ml)	(350ml)	(200ml)	(100ml)	(60ml)

お酒を飲みすぎると何が悪いの？

お酒を多量に飲み続けると、肝臓だけでなく、消化器官、脳や心臓など、**体中にがんなどの重大な病気をもたらします。高血圧や糖尿病などの生活習慣病の原因**にもなります。

アルコールがもたらす病気



また、**精神的問題**(アルコール依存症、認知症関連症状、不眠、うつ病、幻覚症状)や**社会的問題**(暴力、浪費、失業、飲酒運転、自殺)も引き起こします。

※飲酒運転は法律で禁止されています。

～ アルコール依存症 ～

- 飲酒をコントロールできなくなる心の病気です。
- 長期間・多量に飲酒を続けることで誰もがかかる可能性があります。
- 専門医受診が大切です。
- 意思が弱いからやめられないのではありません。

【習慣的飲酒開始から発症まで】

男 性：約 15～20 年

女 性：約 5～10 年

未成年者：約数ヶ月～2 年

ぜったいダメ！ イッキ飲み

一度にたくさんのお酒を飲むと、脳の全体が麻痺して**【急性アルコール中毒】**で死亡することがあります。無謀な飲み方をしやす**い 20 歳代が 4 割以上**を占め、毎年死亡者が出ています。



こんなときは救急車を！

- つねっても揺すっても呼びかけても反応がない
 - 体温が下がって、全身が冷たくなっている
 - 倒れて、口から泡を吹いている
 - 呼吸が異常に速く浅い、時々しか息をしない
- ※吐いて窒息しないよう、絶対に一人にしない。

その場のノリや雰囲気流されるな！
～上手なことわり方を身に付けよう～

◆『風邪気味だから』『体質的に飲めない』など

体調・体質を理由にことわる。

◆飲酒運転を理由にことわる。

◆電話やトイレを理由にその場から離れる。

妊娠中のお酒は赤ちゃんに影響が！

妊娠中のお母さんが飲酒すると、血液をとおしておなかの赤ちゃんにもアルコールが入ってしまいます。そのために低体重で生まれたり、顔の奇形や脳障害、発達障害やうつ病、視覚・聴覚などの障害が出てくる可能性があります。

ボクはまだ二十歳未満だよ～



ひとりで悩まないで・・・

自分や家族のお酒のことで悩んでいませんか？

話すことで心がラクになり、よい方法が見つかるかもしれません。

【お酒の害についての相談窓口】

三原市保健福祉課

保 健 福 祉 課 0848-67-6053

本郷保健福祉センター 0848-86-3609

久井保健福祉センター 0847-32-8551

大和保健福祉センター 0847-34-0960

広島県東部保健所保健課 0848-25-2011(代)

広島県立総合精神保健福祉センター 082-884-1051(代)

三原断酒友の会 090-9733-7193

その他に、心の専門病院でも相談できます

【お酒 虎の巻】 参考引用

公益社団法人アルコール健康医学協会ホームページ・ビール酒造組合『適正飲酒のすすめ』・アサヒビールホームページ
公益財団法人日本学校保健会『高校生に知ってほしい飲酒のリスク』