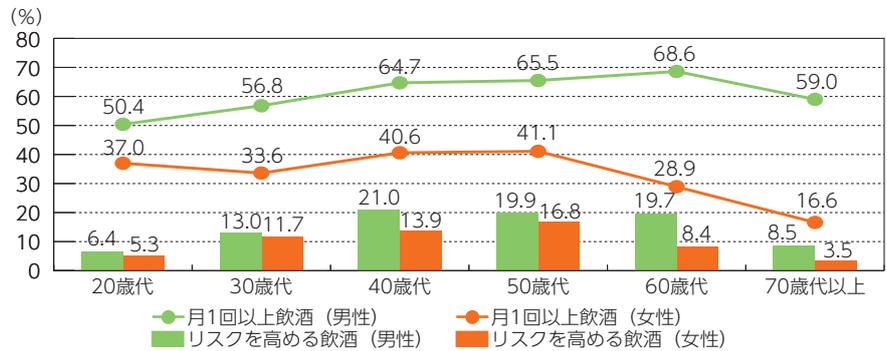


10

飲酒の問題は社会の課題



月1回以上の飲酒割合と生活習慣病のリスクを高める飲酒割合



厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

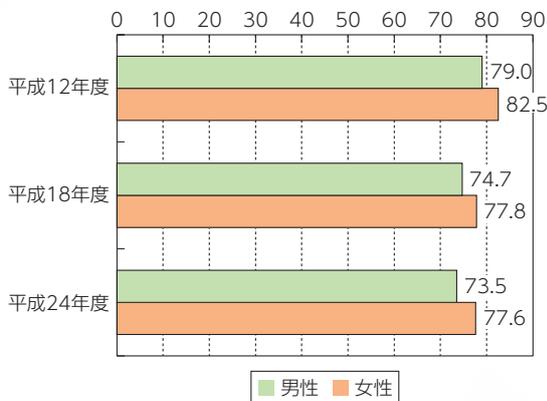
上記のグラフから、月1回以上飲酒している人の割合は、男性では50～70%であるのに対して、女性では20～50歳代では約40%であり、60歳以上では減少しています。

また、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人は、男女とも40歳代、50歳代で多く、男性ではおよそ5人に1人、女性では7人に1人の割合でした。

皆さんは、飲酒についてどのように考えていますか？



将来「酒を飲むと思う」と回答した
高校3年生の割合 (%)



文部科学省「薬物等に対する意識等調査」(平成24年度)



将来「お酒を飲むと思う」と回答した高校生は、男女ともに年々減ってきていますが、「たばこを吸うと思う」と回答した高校生の変化に比べるとその減少は極めて小さいものです。これには、飲酒の害について十分認知されていないことだけでなく、**周囲の人々の行動やマスメディアの影響を含む社会の取組の違い**が関係していると考えられます。

皆さんも近い将来、進学や社会に出るとお酒を飲む機会があるかもしれません。

飲酒は、生活習慣病の要因となるなど健康に影響を及ぼすことがあります。

生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくために、飲酒の害について理解を深め、お酒との関わり方について考えてみましょう！

特に胎児への影響については、女性のみならず、男性にも一緒に考えてほしい問題です。

アルコールについての最新情報を以下のホームページで調べてみましょう。

e-ヘルスネット 飲酒

検索

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/>



飲酒は、急性アルコール中毒などの急性影響、長期にわたる多量飲酒が引き起こす影響及び胎児への影響が大きな問題です。

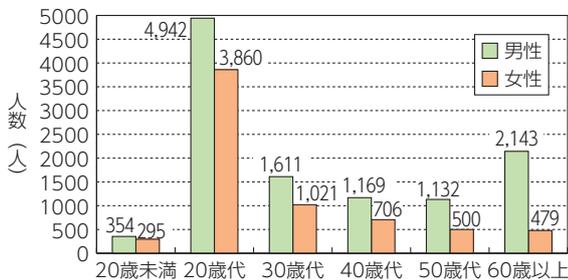
未成年からの飲酒は、非行の温床になるとの懸念や心身への害が大きいため、「未成年者飲酒禁止法」で**20歳未満は、飲酒が禁止**されています。皆さんの健康を守るためのこの法律で、未成年者への酒類の販売等も禁じられています。実際、子供の飲酒を制止しなかった保護者や未成年者に販売した店員等が検挙されています。

おそろしい急性アルコール中毒

- 急性アルコール中毒とは、血液中や脳内のアルコール濃度が急激に高まって、一挙に身体が危険な状態になってしまうことです。
- 同じ量のアルコールでも、短時間に飲むと血液中や脳内の濃度はより早く高くなり、また最高濃度も高くなります。
- 「イッキ飲み」は、急性アルコール中毒を起こし、生命の危険につながります。大人になっても決して行ってはいけませんし、人にさせてもいけません。

下のグラフは、東京消防管内で令和元年中に発生した急性アルコール中毒で救急搬送された人数を示しています。20歳代が最も多く、20歳未満にも相当数認められます。

令和元年中の年代別急性アルコール中毒搬送人員 (東京消防庁)



「イッキ飲み」による悲しい事故は、どうすれば防ぐことができるでしょう？→断ることが大切です！12も読んでください。

長期にわたる大量飲酒が引き起こす影響

脳への影響

長期の多量飲酒により脳が縮んでいきます。その結果、飲酒をしていないと手の震え、発汗、不眠などの症状が出るようになります。また、幻覚や妄想が現れたり、うつ病になることもあります。

肝臓疾患 (怖いのは、脳への影響ばかりではありません)

多量飲酒を長期に続けると肝臓への負担がかかります。その結果、脂肪肝がアルコール性肝炎、肝硬変へと進展していき、肝がんになることもあります。



正常な肝臓



肝硬変

(写真提供：(独) 国立病院機構久里浜医療センター)

継続的に医療を受けているアルコール依存症患者は、平成25年で約8万人です。

しかし、平成25年に実施された全国飲酒実態調査によると、我が国において「アルコール依存症が疑われる者」が約109万人、「アルコール依存症の診断基準を満たす者」が約58万人と推計されています。

もしかすると「アルコール依存症」は、特殊な病気ではないかもしれません。

(厚生労働省研究班による調査、2014)

妊婦の飲酒は危険！

妊婦が喫煙することにより、胎児に影響を及ぼすことが広く知られるようになってきていますが、飲酒も影響を及ぼすことを知っていますか？

妊娠中に飲酒をしていた母親が出産した赤ちゃんに成長障害、小頭症（中枢神経の障害）などが現れることがあります。これを「胎児性アルコール症候群」といいます。また、近年、注意欠陥多動障害（ADHD）との関連があるとの報告もあります。



薬物問題について誤解していませんか？

薬物に“No!”という生き方を！

薬物乱用とは、所持や使用が法律で禁じられている薬物を使うことは当然ですが、その他にもあります。

例えば、“医薬品”であっても、本来の医療目的から逸脱した方法や目的で使うことは薬物乱用です。一度の薬物使用でも**乱用**といいます。

薬物乱用は、**個人** → **家族・友人** → **社会** を巻き込む大きな問題となり、自分だけでなく周りの全ての人を不幸にします。

個人の問題

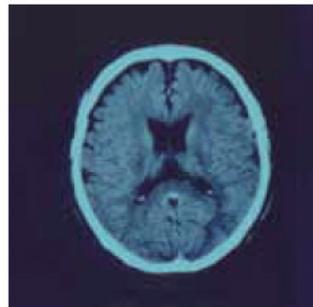
健康被害です。一度の使用でも死に至ることもあります。また、使い続けることによって、性格まで変わってしまうこともあります。

でも、最大の怖さは、たとえやめたいと思ってもやめられなくなる**依存**です。“一度くらいなら”や“自分は大丈夫”といった甘い考えは禁物です。

正常な脳



薬物(シンナー)の慢性中毒患者の脳



一度薬物依存症になってしまった脳は、元の状態に戻らないと考えられています。

家族・友人の問題

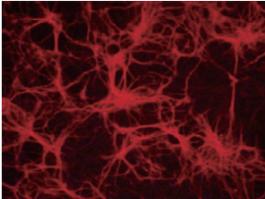
家族・友人とのトラブルが頻発し、心身や経済的な負担を強いることとなります。その結果、家庭が崩壊したり、友人が去ったりして孤立することになります。

社会の問題

事故や犯罪が増え、治安が悪化します。また、薬物は、暴力団などの反社会的な組織の収入源になり、社会の安全を脅かします。

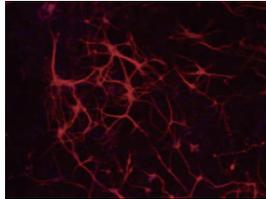
危険ドラッグは、法規制の対象になっていないかのように販売されている薬物の総称で、「合法ハーブ」や「合法ドラッグ」と呼ばれていました。「ハーブ」、「お香」、「バスソルト」など用途を偽装し販売されていますが、何の成分がどれだけ入っているか、使用した際に何が起こるかわかりません。危険ドラッグは、覚醒剤や大麻と同等かそれ以上に恐ろしい薬物であり、死に至ることもあります。

正常な神経細胞



危険ドラッグを加え、2時間後

2時間後の神経細胞



マウスの脳神経細胞に、危険ドラッグを加えると、細胞が死滅して、神経の連絡が壊されていることが分かります。
(写真提供：国立精神・神経医療研究センター)

大麻については、「大麻は安全」「大麻は依存性がない」など誤った情報が氾濫しています。大麻の成分（テトラヒドロカンナビノール）は脳に影響を及ぼし、以下の図に示すような有害性が知られています。特に成長期にある若者の脳に対して影響が強いことが判明しています。



*大麻について「海外では合法的な国があるから安全だ」という主張を耳にすることがあるかもしれませんが、法律などの規則はそれぞれの国の事情や背景をもとに作られているため、合法だから大麻は安全ということではありません。大麻が合法的な国でも、大麻の有害性の影響を大きく受ける未成年の所持や使用は禁じられています。

薬物乱用経験者になぜ薬物乱用を開始したかを調査したところ、「刺激を求めて・好奇心や興味から」「誘われて・断りきれずに」と回答した割合が高く、その背景には、断りにくい人間関係や薬物を手に入れやすい環境などがあります。

平成26年度厚生労働科学研究「全国の精神科医療施設における薬物関連精神疾患の実態調査」

- 薬物乱用は、好奇心や誘惑から始まります。
- 危険な場所に近づかないこと、逃げることも「勇気」です。
- 薬物をすすめる友達や恋人は、あなたにとって大切な人ではありません。

危険ドラッグについての詳細は、以下のホームページで調べてみましょう。

<https://www.yakubutsu.mhlw.go.jp/>

薬物の問題で困っているときには、相談できる場所があります。

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/yakubuturanyou/other/madoguchi.html>



12

喫煙、飲酒、薬物乱用を 始めないために

皆さんは、小学生の時から喫煙、飲酒、薬物乱用の害について学んでいます。
始めてしまうのは、害に対する認識の不足だけではありません。
若者の間で大麻などの薬物を使う人が増えている理由を尋ねた調査結果から、なぜ害があると分かっていても始めてしまうのかを考えてみましょう。



喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、宣伝・広告や入手のし易さなどの社会環境などによって助長されると考えられています。

高校3年生が考える大麻などの薬物を使う人が増えている理由のなかで「そう思う」と回答した割合（％）

理由	順位 (男)	割合 (男)	順位 (女)	割合 (女)
薬物が簡単に手に入るようになっている	1	73.5	1	77.7
友達、仲間、先輩、後輩にすすめられる	2	46.2	2	50.8
1回使っただけでは心や体に害がないなど、薬物を使うことの怖さ(有害性、危険性)についての誤った情報があふれている	3	36.5	3	38.0
インターネットなどに薬物を使ってみたいと思わせるような情報がある	4	31.2	5	30.4
薬物を使ってもすべての人が警察に見つかるわけではない	5	30.1	6	25.6
学校や家庭がおもしろくない	6	29.9	4	33.5
社会のルールを守ろうとする意識が薄れている	7	23.4	7	15.9

文部科学省「薬物等に対する意識等調査」(平成24年度)

なぜ、薬物が簡単に手に入るようになってきていると感じるのでしょうか？
インターネットの普及もその要因の一つかもしれません。



インターネットの利用には注意が必要です

インターネットは、世界につながっていて、様々なものが買える販売サイトがあります。
インターネットを通じて危険ドラッグを注文し、航空便で輸入して税関の荷物で見つかる等して、注文した人が多数逮捕されています。



情報化社会の中でインターネットを適切に使用できることは、これから益々大切になってくるでしょう。
インターネットの利用について家庭内でしっかり話し合い、友達同士でもルール作りをしてみよう。

ケータイ&スマホ、正しく利用できていますか？ 2017 高校生

検索

http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/ikusei/taisaku/taisaku2017/koukou_smp2017.htm

友人・知人への対処

社会環境については、法的な整備を含めた適切な対策が必要です。皆さんが、入手しやすい場所や人に近づかないようにすることも大切なことです。

一方、喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、好奇心、なげやりな気持ち、過度のストレスなどの心理状態、周囲の人々の影響や人間関係のなかで生じる断りにくい心理も関わっています。

男女とも約半分の高校生3年生が大麻などの薬物を使う人が増えている理由として、友達、仲間、先輩後輩にすすめられることを挙げています。それには、人間関係のなかで生じる断りにくい心理への対策を考える必要があります。

また、学校や家庭がおもしろくないことを挙げた高校生が30%います。なげやりな気持ち、すなわち自分自身を大切にしない気持ちの低下への対策を考える必要があります。



友達や先輩などにたばこやアルコール、薬物をすすめられても、自己主張的なコミュニケーションで理由をはっきりして断りましょう！

○どのように断ればよいか、自分にあった断り方を見つけておくとよいでしょう。

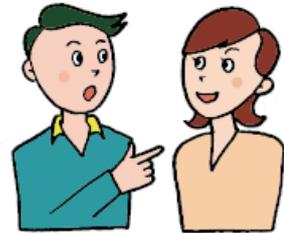
○その場から離れることも、断る方法の一つです。

自己主張的なコミュニケーションとは？

相手を脅したりけなしたりすることなく、自分の意見を論理的、合理的に主張しましょう。また、相手の意見を聞き、相手の権利を尊重しましょう。

ポイントは、

- 伝えたいことをはっきりさせておく
- よい姿勢で話す
- 明確で落ち着いた自信のある声で話す
- 適度に相手と視線を合わせる



不適切なコミュニケーションとは？

受け身になり過ぎていませんか

相手の言いなりになったり、必要なときにも自分の意見の表明を控えたりする。自分の権利が侵されても諦める。

攻撃的になり過ぎていませんか

相手の権利を侵す、相手をけなす、無視するなどして、自分の要求を通そうとする。

その結果

相手を恨んだり、自分をだめな人間だと思ってしまったりする。

相手が怒ったり、不快になったりして、関係が壊れることがある。

一人で悩まないで

