

医務室通信

NO. 10 2017年1月18日

尾道市立大学 医務室

アルコールにまつわる 5つの問題

1

イッキ飲み・大量飲酒・
アルコール体質が関係する
急性アルコール中毒

急性アルコール中毒を防ぐためには、

- ① 短時間で多量のお酒を飲まない
- ② 空腹のときはお酒を飲まない
- ③ 自分の適正飲酒量を守り、体調に注意する

3

健康被害

- ① がんの原因になる
- ② 自殺のリスクが高まる
- ③ 中性脂肪を増やす
- ④ 飲酒量が増えるほど脳が委縮する

* 適量を飲んだ方が健康によいとはいえない

5

アルコール依存症

アルコールによる切望感はニコチンを超え、
禁断性や陶酔性はヘロイン、コカインを超える。

- * タバコよりやめにくいといわれている
- * 未成年からの飲酒や女性は依存症になりやすい

アルコール体質判定

アルコールパッチであなたの「体質」を知ろう！

場所：医務室

期間：1/19 ~ 1/31

医務室が空いている時間

先着
100名

〔所要時間 20分〕

途中抜けてもいいよ！

教職員の方もどうぞ！

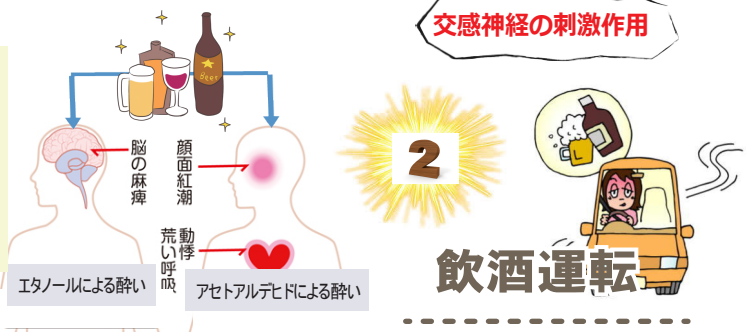
発がん性がある

アルコールは体内で分解される途中で、**アセトアルデヒド**という物質になりますが、体質的にアセトアルデヒドを分解する主な酵素 **ALDH2**

お酒に強い人弱い人 違いは分解能力の差

の量が少ない人は、毛細血管を拡張して皮ふを赤くしたり、動悸・頭痛・吐き気など悪酔いの症状をおこしやすい。

交感神経の刺激作用



2

飲酒運転

少量でも脳の機能をまひさせ、考えている以上に速度超過や判断ミスなどをおこします。
夜遅くまで飲んでしていると、翌朝までアルコールが抜けないこともあります。

* 運転する人は夜10時ごろを目安に飲酒をやめましょう

4

アルハラ（アルコールハラスメント）

飲酒にまつわる人権侵害、命を奪うこともある

- ① 飲酒の強要（心理的な圧力も）
- ② イッキ飲ませ（早飲みも）
- ③ 意図的な酔いつぶし
- ④ 飲めない人への配慮を欠くこと
- ⑤ 酔った上での迷惑行為
（からむ・悪ふざけ・暴言・暴力・セクハラ・ひんしゅく行為）

* 上のすべての項目がアルハラにあてはまります

お酒は飲むほどに強くなる?!

アルコールを分解する際に働く酵素は、アルコールにより活性化されるため、常習的に飲酒をしていると処理スピードが早くなる。また、脳神経のアルコールに対する耐性が生じて酔いにくくなるために強くなったと感じる。

ウソ

アルコール健康対策基本法

アルコールの多量飲酒などによる健康障害が、暴力・虐待・飲酒運転・自殺などの社会問題と密接に関わる問題として2013年に制定された。