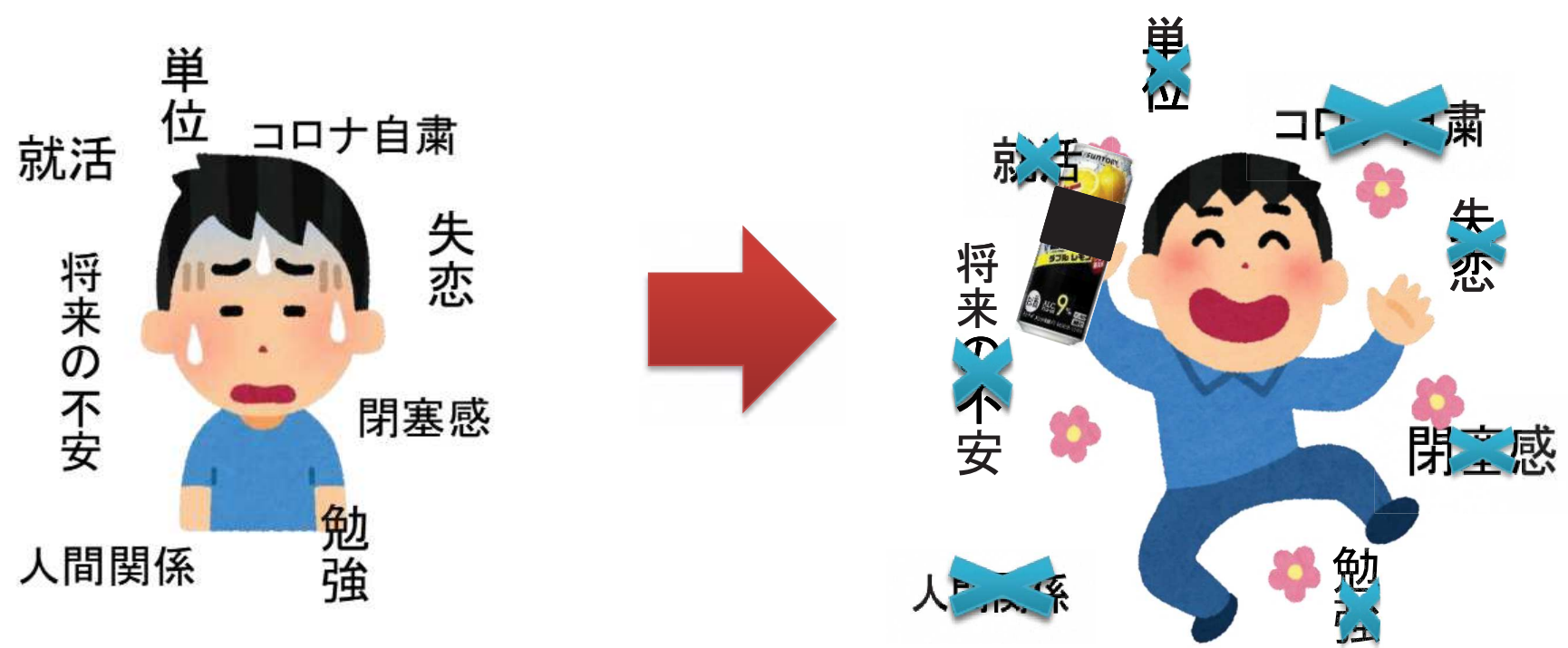


# 青春期 I

大学や専門学校  
キャンパスライフ

# 大学や専門学校などに通う皆さんへ

飲めば日々の辛いことを忘れられる？



## その飲み方は大丈夫？

# 日々の辛いことを忘れるための酔い？

コスパよくハイテンションになり、  
嫌なことを忘れさせてくれるのが  
ストロング系缶酎ハイ（略してスト缶）



# スト缶は危ない！

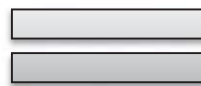
急性アルコール中毒になりやすい + 依存症への近道に

→スト缶の特徴：度数強い・飲みやすい・美味しい

→日本酒、ウイスキー、ワインと違ってぐびぐび飲めてしまう。

短時間で度数の強いお酒を飲むことで血中濃度が上がり急性アルコール中毒の危険性

**スト缶500ml = 日本酒1.5合  
テキーラショット3.75杯分！**



👉スト缶についてのYouTube

# 混ぜるな危険！ エナジードリンク × アルコール

エナジードリンクのカフェインによって、  
脳の「これ以上お酒を飲まないで！」  
が制御される

→急性アルコール中毒のリスクが大きくなる

農林水産省のHPにも注意喚起が記載されています↓

『エナジードリンクとアルコールを混ぜて飲むと、エナジードリンク中のカフェインがアルコールによる機能低下を隠してしまいます。カフェイン入りのエナジードリンクをお酒（アルコール）と混ぜて飲むと、アルコールだけ飲んだ場合に比べて3倍飲み過ぎた状態になります』

# 若い時の飲酒は・・・

## 「アルコール依存症」を発症しやすい

若い時からお酒を飲み続けるとアルコール依存症になりやすい

- 20歳未満は “**短い年月**” で発症！

習慣的な飲酒を始めてから発症するまでの期間

- 中年男性 … 大凡15～20年
- 中年女性 … 大凡5～10年
- 20歳未満 … 大凡**数ヶ月～2年**！



# アルコールによる生産性の低下

- ✓ 集中力が続かず、学習する意欲が低下してしまう
- ✓ 未来思考・未来展望を喪失し、将来についてなげやりになってしまう
- ✓ 精神的成長や心理的発達が停止し、人生の幅を狭めていってしまう





# ほろ酔い？

## 急性アルコール中毒死への段階



ほろ酔い

体がポカポカ、陽気な気分  
しかし、判断力や反射神経は鈍っています。脳の表面にある、大脳新皮質から麻痺していきます



酩酊

体温が上昇し、脈が速くなります。  
自分ではしっかりしているつもりですが、傍から見ると「怒りっぽい」「大声になる」「同じことを何度も喋る」等、不適切な言動が見られます。  
嘔吐、千鳥足も生じ、転びやすくなります



酔っ払い歩行中の事故  
水深10cmでの溺死  
ホームへの転落



脳の麻痺が進んで、遂には生命を維持する部位まで障害され死に至ることも

泥酔

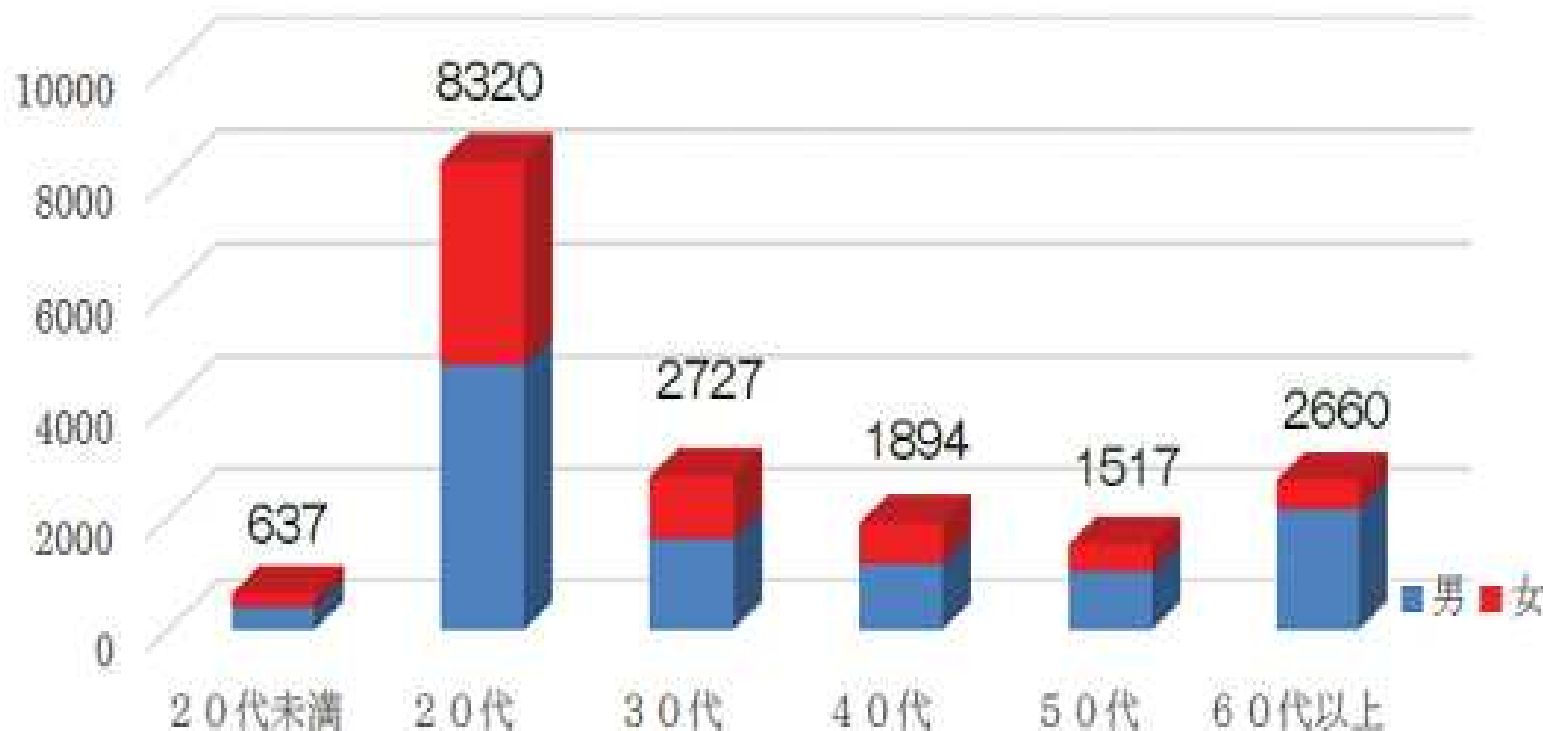
物を失くして分からなくなります。  
考える力や感じる力は極度に低下し、**呂律が回らなくなったり**します。まともに立てなくなり、返事はしますが**起き上がれません**

怪我をしても痛みを感じなかったり、**あたりかまわず眠り込んだり**するので危ないです！

神戸市内の私立大学の男子学生＝当時20歳＝が、クラブの合宿中、急性アルコール中毒が原因で死亡しました。新聞各紙は4日後の朝刊で、大学発表を元に「飲酒による事故」として報道しました。社会面トップで報じた神戸新聞のほかは、朝日、毎日、読売は地方版に短く掲載しました。各紙とも学生の死は不慮の事故であるとし、毎日、読売は「飲酒の強要はなかった」との警察の見方や大学発表を加え、神戸は「自己責任で飲むことを意識してほしい」との救急医のコメントを載せました。

1年後の今年3月、遺族は「息子は学生たちに焼酎の一気飲みを強要されて急性アルコール中毒で倒れたにもかかわらず長時間放置され、嘔吐物がのどに詰まり窒息死した」と学生たちと大学を相手取って神戸地裁に損害賠償請求訴訟を起こしたのです

# 急性アルコール中毒による救急搬送



急性アルコール中毒による救急搬送人員(平成30年度)

圧倒的に20代の搬送人数が多い

20代の若者が自発的に大量飲酒する傾向は考えにくく、若者が新人歓迎行事などでその場の雰囲気にもまれ、あるいは通過儀礼と称して、非自発的に先輩や同僚に飲酒させられている

経験の浅さから自分の適量が分からず、無謀な飲酒をしてしまう



# 急性アルコール中毒を起こさないためには??

- ①自分の適量を知るとともに、その日の体調にも注意しましょう
- ②短時間に多量な飲酒（**一気飲み**）をすることはやめましょう
- ③お酒が飲めない体質の方は、周囲の人に「私は、**お酒が飲めない体質です**」と、事前に伝えておきましょう
- ④お互いに、飲酒の**無理強い**はしないようにしましょう
- ⑤周囲の人は酔った人に付き添い、**一人にしない**ようにしましょう
- ⑥酔った人が吐いた場合、吐いたものが喉につまらないように注意しましょう

**自己防衛と**

**周囲の方々の気遣いが必要です！！**

