

## 20歳未満の人の飲酒はなぜダメなの？



関西アルコール関連問題学会  
大阪府こころの健康総合センター

1

## 1. アルコールの基礎知識

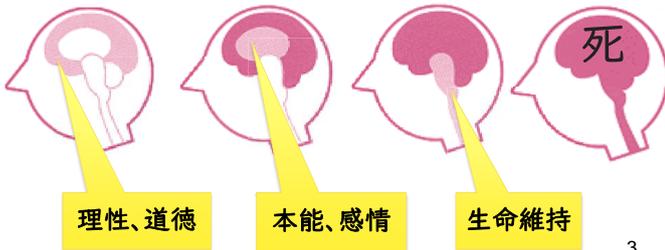


2

## 『酔っぱらう』とは？

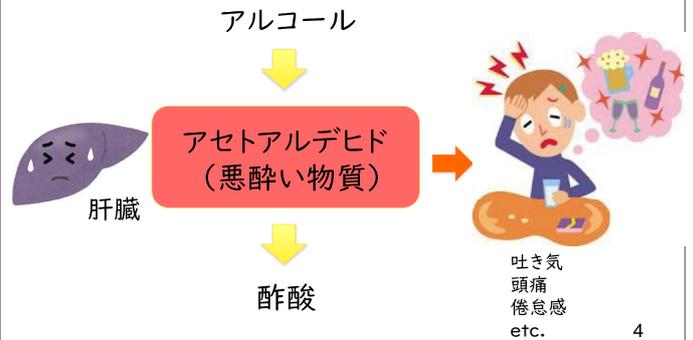
アルコールの麻酔作用で脳が麻痺すること

ほろ酔い ➡ 酩酊 ➡ 泥酔 ➡ 昏睡



3

## 悪酔い 二日酔いの原因



4

## 体質の違い



悪酔い物質を分解する働きが強い人  
酒に強い人

悪酔い物質を分解する  
働きが弱い人

酒に弱い人

アルコール依存症になったり  
酒でからだを壊しやすい!!

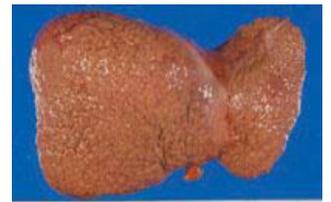
5

## アルコールによる肝障害

正常の肝臓

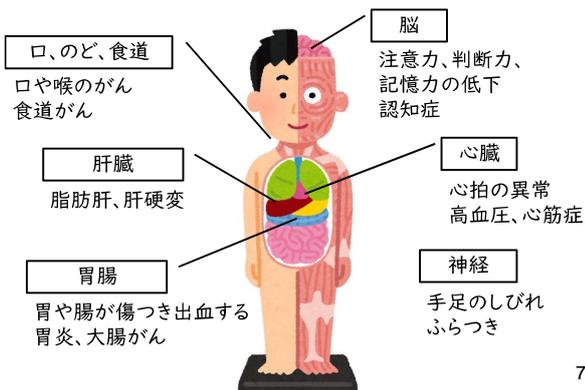


アルコール性肝硬変



6

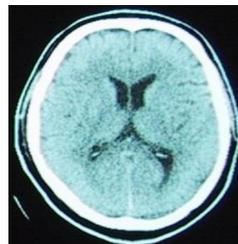
## アルコールは万病の元



7

## アルコールで脳が縮む

正常な脳



大量飲酒者の脳



8

## アルコールは依存性薬物

	中枢神経作用	精神依存	身体依存
ヘロイン	抑制	+++	+++
アルコール	抑制	++	++
覚せい剤	興奮	+++	—
コカイン	興奮	+++	—
大麻	抑制	+	±

9

気持ちよくなる

よく眠れた  
嫌なことが忘れられる  
不安な気持ちがやわらぐ

お酒の効果を学習

報酬回路

ドパミン ↑↑  
報酬回路のスイッチ  
ON

困った時にお酒が  
欲しくなる癖がつく

10

## 精神依存

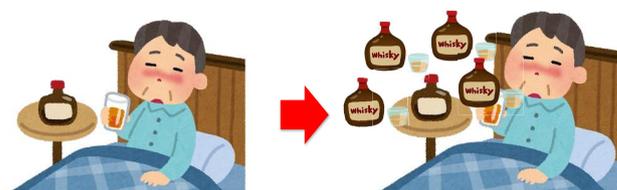
お酒がその人にとって  
なくてはならない物になる



眠れない時 11

## 耐性

体がお酒に慣れてしまい、  
たくさん飲まないと酔わなくなる



12

## 離脱症状

お酒が切れてくると体の具合がおかしくなる

- 手が震える
- 汗がたくさん出る
- イライラがひどくなる
- 眠れなくなる
- 幻覚が出ることもある



13

## アルコール依存症

- お酒をやめたくても、  
一人ではやめることができなくなります。
- けっして意志が弱くてなる病気ではありません。
- お酒を飲み続けていると誰でもなる可能性があります。



14

## 2. 20歳未満の人の飲酒がダメな理由



15

## 急性アルコール中毒の危険性

一気飲みの危険!!



酔いがまわるのは飲酒して30分から1時間後

16

## 急性アルコール中毒

- ・ 大声で呼んでも、つねっても反応しない
- ・ 脈が触れにくい
- ・ 呼吸が早いもしくは遅い
- ・ 失禁している
- ・ 救急車を呼ぶ



17

## 急性アルコール中毒

- ・ 絶対に一人にしない
- ・ 横向きに寝かせる
- ・ ベルトをゆるめる
- ・ 毛布をかける



18

## 20歳未満の人の飲酒の特徴

- ・ おちゃな飲み方になりやすい
- ・ 事故やトラブルにつながりやすい



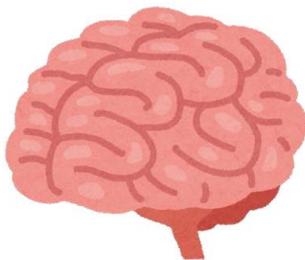
19

## 第2次性徴への影響



20

## お酒の影響を受ける脳のしくみ

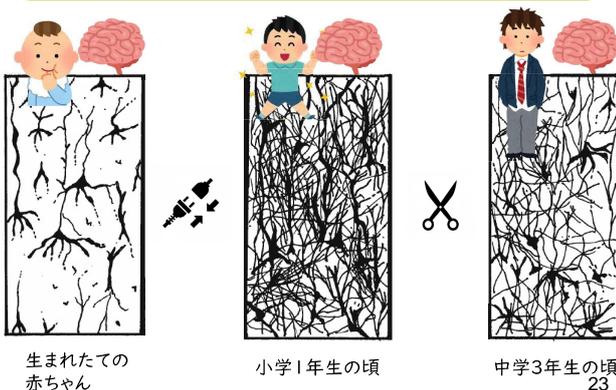


21

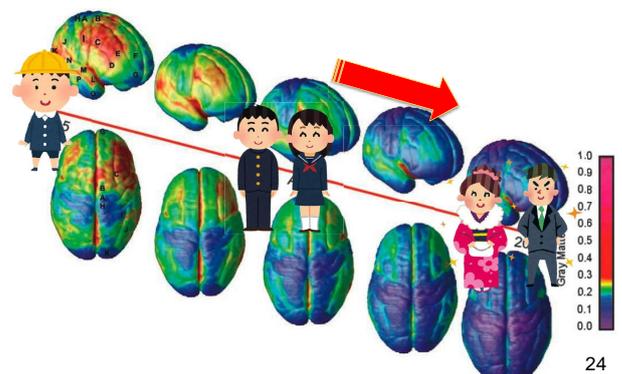


22

## 20歳未満の脳は配線工事のまっ最中



## 20歳未満の脳は未完成



20歳未満でお酒を飲み始めると依存症になりやすい



20歳未満でお酒を飲み始めると依存症になりやすい

15歳までにお酒を飲み始めると  
将来の依存症になる確率が  
**4倍**に増える

20歳未満の人が  
お酒を飲んではいけない理由

1. 法律で禁止されている
2. 急性アルコール中毒の危険性がある
3. 第2次性徴への影響がある
4. アルコール依存症になりやすい

3. 依存症にならないために



なぜ依存症になるのか？

**A** もっと  
楽しみたいから？



**B** 生きづらさを助け  
てくれるから？



一人で悩んでいませんか？

- 孤独
- 毎日がつらい…
- 自分に自信がない…
- 人前で緊張する…
- 自分のことが嫌い…



誰でも依存症になるかもしれない



依存症にならないために

つらい時には  
一人で抱え込まず



誰かに悩みを聞いてもらったり、  
助けを求めてください

- ◆ 信頼できる大人に相談してみましょう  
誰かに話すことで、気持ちが楽になったり、  
対応方法が見つかるかもしれません



- ◆ 今すぐ、相談しなくても・・・  
相談できる人や場所があることを  
覚えておい てください

## 依存症から 回復することができます

回復に必要なサポートを受けられる場所があります

- ・依存症の相談窓口
- ・依存症専門医療機関
- ・回復施設
- ・自助グループ
- ・家族の会

