高校生に知ってほしい飲酒のリスク

～なぜ？なくならないイッキ飲み～

公益財団法人日本学校保健会

なぜイッキ飲みはなくならない？

大学生や社会人になったら新人歓迎コンパとかがあるって聞くけど、
イッキ飲みさせられたりするのかな？

調査結果*

20～24歳の男女　1,500人の内
お酒を飲んだことのある人　86.5%
↓その内
イッキ飲みの経験のある人　30.9%

そのうちの約3分の1が未成年の間にイッキ飲みを経験しているみたいだよ。
ちょっと、多くない？

イッキ飲みなんてと思ってたけど、結構、経験のある人も多いのね…
イッキ飲みなんてどこで誰とするのかしら？

調査結果*

イッキ飲みを経験した機会
友人との飲み会　36.7%
部活動やサークルの飲み会　31.9%

勧められた相手
同年代の友人　54.9%
先輩や上司　39.4%
自分から進んで　17.5%

イッキ飲みを勧めるのは、先輩や上司だけでなく同年代の友人なのは、少し意外だな。

友達との集まりだから楽しそうだけど…
イッキ飲みをして皆、本当に楽しいと思ってるのかな？

調査結果*

イッキ飲みが楽しくなかった人　38.4%

一見楽しそうに見えても、本当は楽しくないと思っている人が結構いるんだね。

お酒を飲まない人やイッキ飲みの経験の無い人にとっては、イッキ飲みで騒いでいる人や酔いつぶれている人はどう見えるかな？

＊：本冊子に用いた結果は、（公財）日本学校保健会「学校における飲酒防止教育支援委員会」が平成28年12月に実施した20歳から24歳の男女各150名、計1,500名を対象としたインターネット調査から得たものです。

イッキ飲み以外にも、ゲームや順番などと言って何か無理矢理飲まされることがあるそうよ！

調査結果*　20～24歳のお酒を飲んだことのある人の内

ゲームや順番などで周りに促されてお酒を飲んだことのある人　32.9%

これは、イッキ飲みをしたことのある人の割合（30.9%）とほぼ同じだね。周りに促されて飲んだ経験のある人（32.9%）の内、おおよそ３人に１人は、嫌だと思っているようだよ！

ゲームや順番は結局、無理矢理飲ませることになるじゃないか！
これって、イッキ飲みと同じだ！

大学生の本音

なぜイッキ飲みはなくならないのかな？

- 仲のいい人や先輩に言われたらイッキ飲みしそう。それに、自分ができなくても他の人にまわしちゃうかも…
- とりあえず、それも経験って言われるし…
- イッキ飲みの基準があいまいで、人によってイッキ飲みに対する認識に差があるような気がする。
- その場のノリで、場の雰囲気を壊したくなくてイッキ飲みしてしまう。

イッキ飲みをしているのを見て…

- 周りが止めてあげるべきなんだけど…
- イッキ飲みをしている女性をみるとスキがあるように見える。大丈夫かなと思う。
- 冷たいようだけど、自分から進んでイッキ飲みするのなら勝手にどうぞ！でも、介抱するのはめんどくさいなー。
- イッキ飲みをしている男性をみると心配になる。自制心のある飲み方の方が素敵だと思う。

どうしたらイッキ飲みはなくせる？

- イッキ飲みをなくすのは、難しいかな…でも、みんなするわけじゃないよね。
- 飲み放題をやめない？
- 大学がもっと規制してくれればいいのに…
- いっそのこと、法律で禁止したら？（イッキコール禁止法！）
- 勇気がいるけど、まずは自分がしない、そして止めてあげる。
- 自分たちでルール作りしない？

急性アルコール中毒のリスク

日本人には、お酒が飲めない体質の人がいることを知っているかな？

これって、日本人には、お酒に弱い人が沢山いるってことだよね！

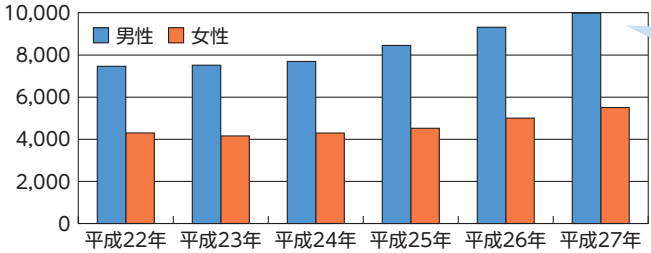
アルコールに対する日本人の体質
- アセトアルデヒドが全く分解できない人　約４％
- アセトアルデヒドの分解が遅い人　約40％

調査結果*

少量の飲酒によって、すぐに顔が赤くなってしまう人　30.4%

そう言えば、どこかの大学のサークルで、イッキ飲みが原因で救急車を呼んだって聞いたことがある。

東京消防庁管内の急性アルコール中毒で搬送された人の数



最近、男女ともに増えているね！**20歳代が搬送者の４割以上**を占めているようだよ。これは、若い人が無謀な飲酒をするからだと考えられているみたいだね。

救急搬送される前に何とかできなかったのかな？
そもそも皆、危険な状態の判断ってできるのかな？

調査結果*

- イッキ飲みを危険であると思っている人　96.6%
- イッキ飲みなどでつぶれてしまった人がいた場合
  救急車を呼ぶべきか正しく判断できると思っている人　66.0%

その判断は大丈夫かな？判断の仕方は次のページを見てね。

脳への影響を甘く見ていないかな？
多量に飲酒すると命にかかわることもあるのに…

	泥　酔　期	昏　睡　期
酔いの状態	まともに立てない。 意識がはっきりしない。 言語がめちゃめちゃになる。	ゆり動かしても起きない。 大小便はたれ流しになる。 呼吸はゆっくりと深い。 死にいたる。
脳への影響	記憶の中枢（海馬）が麻痺すると、今やっていること、起きていることを記憶できない（ブラックアウト）状態になる。	麻痺が脳全体に広がると、呼吸中枢（延髄）も麻痺する。

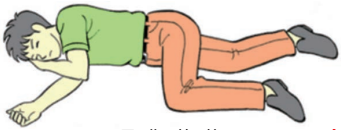
（公社）アルコール健康医学協会資料一部改変

調査結果* 20～24歳のお酒を飲んだことのある人の内

お酒を飲んで記憶がなくなったことがある人　12.9%

記憶がなくなるのは、泥酔状態で危険なことなんだね。

救急車を呼ぶべき状態の例



回 復 体 位
（東京消防庁ホームページより）

- つねっても、揺すって呼びかけても、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かったり、時々しか息をしていない

※吐いて窒息しないよう“回復体位”をとる。

絶対に一人にしてはいけないね。

イッキ飲みにより子どもを亡くした家族の思い

大学１年生のＡさん（20歳）が亡くなったのは、所属するＲ大学のテニスサークルの春合宿の打ち上げで酒を飲んだ後のことでした。亡くなった後に撮られた肺のCT画像から、吐いたものが肺に入ったことが原因で肺水腫を起こしていたのではないかと推測されています。

学生たちは「いつも、１年生はつぶされていた」「強要は決してしていない」「飲まなきゃいけない雰囲気だけじゃなく､飲ませなきゃいけない雰囲気もあった」「Ａさんが飲むのを止められなかった」と口々に言います。

もうどんなにがんばっても息子は帰ってきません。でも、せめてサークルの学生たちが事件のことを忘れないで、原点にして生きていってほしい。卒業してからでもいいから、大学に出してくれた謝罪文・反省文を読ませてほしいのです。

とにかく親としては、その時、何があったかを知りたいのです。

私は今、息子の部屋で寝ています。仏壇の息子に話しかけたり、泣いたり。息子のことを思い出してくれる人の皆の中に彼が生きていると信じて。

（ASKのホームページの手記を抜粋したものです。個人及び大学名は、改変しました。）

大学生の本音

テレビでもイッキ飲みについて時々取り上げるけど、それを防ぐ具体的な対策を言わないし、すぐに忘れられてしまうよね…皆もあまり気にしていないのかな？

こういう話を聞いたら怖いし、やめようって思うし、皆にも知ってほしいと思う。

あり得る話だよね…身近で事故が起こってもおかしくない状況があるって聞くよね。

長期多量飲酒のリスク

長期間に渡って多量の飲酒を続けたら、アルコール依存症になるリスクがあります。

早期（若い時期）からの飲酒は、アルコール依存症のリスクを高めることが報告されています。アルコールには、身体的依存と精神的依存のどちらもあります。

身体的依存の症状：飲酒をしていない時の手の震え、発汗、不眠など。
幻覚や妄想が現れたりすることもある。
精神的依存の症状：飲みたいという気持ちが抑えられなくなり、酔うまで飲まないと気が済まなくなる。

飲まないでいることが辛くなるので、ますます飲酒を止めることが難しくなります。

でも、それって自己責任の問題じゃないかなって思ってしまう。酔っ払いは嫌いだし…。長期多量飲酒する人は、アルコール依存症なのかな？

アルコール依存症で病院で治療を受けている患者　約4.9万人
（平成26年の厚生労働省の報告）

↓しかし

気づいていない人が多いわ！

アルコール依存症と見なされる人（既往を含む）　**約107万人**
病気になるリスクを高める量を飲んでいる人　**約1,036万人**　と推計
（平成25年の厚生労働省研究班の報告）

アルコール依存症は、特殊な病気ではなくて誰でもなり得るリスクがあることを知ってほしいですね。
アルコール依存症は、単にお酒好きの結果ではなく様々な要因があります。周囲のサポートで依存症にならずにすんだり、早い回復が期待できます。

長期間に渡って多量の飲酒を続けたら、依存症だけでなく様々な病気やトラブルの要因になるって習ったよね。

多量飲酒を長期に続けると肝臓に脂肪がたまり、肝臓が壊れ、肝硬変や**肝がん**になることもあります。また、**肝臓以外のがん（口腔がん、食道がん、大腸がん、乳がん）のリスクを高めます。**

それだけではなく、けんかや飲酒運転などのトラブルを繰り返し、家族に迷惑をかけ、友達をなくし、学校や会社を辞めざるを得なくなることもあります。

女性の飲酒のリスク

最近、女性も飲む機会が増えているのかな？

（平成21年の厚生労働省研究班の報告）
20歳～24歳の飲酒経験率　女性 90.4%　＞　男性 83.5%

コマーシャルでも女優さんがよく出ていて、飲みやすいような感じがする。

（平成25年の文部科学省の報告）
酒の宣伝やコマーシャルに対して「おいしそう」と思う高校生
女性 29.4%　＞　男性 20.2%

でも、やっぱり男性に比べると体質的に女性の方がお酒に弱いのよ。それに、妊婦の喫煙が胎児に影響を及ぼすことは知られてきているけど、妊娠中や授乳期の飲酒も影響があることも知っておいてね。

女性は男性より血中アルコール濃度が高くなりやすく、分解する速度も遅い

- １時間に分解できるアルコール量は男性の約３/４です。
- 個人差も大きく、ビールのロング缶（500ml）のアルコールを分解するのに７時間かかる人もいます。

女性は、お酒による肝障害などの体のダメージが生じやすいので、男性より飲酒量に気を付けることが大切です。

妊娠中に飲酒をしていた母親が出産した**赤ちゃんに成長の遅れや脳の障害**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」と言い、生まれたときの体重が小さかったり、特徴的な顔貌（頭や顎小さい、頬が平たい、鼻や鼻梁が低い、上唇が薄いなど）になったりすることがあります。また注意欠陥多動障害（ADHD）と関連があるとの報告もあります。

特に妊娠中や授乳期に飲まないようにするためには、男性の協力も必要だよね。

若者における飲酒のリスク

ケガや事故の原因になる

飲酒にともなうケガや事故・事件の例

- 交通事故（飲酒運転の死亡事故率は非飲酒の約８倍（警察庁））
- 暴力事件（暴力は犯罪です）、虐待、デートDV
- わいせつ行為、セクハラ、窃盗
- 高所や駅ホームなどからの転落、水の事故（飲酒後に水に入るのは危険です）　など

記憶が悪くなる

脳や骨の成長に悪い影響を与える

本冊子は、公益財団法人日本学校保健会に設置した「学校における飲酒防止教育支援委員会」において内容を検討し、作成したものである。（○：委員長、役職は平成29年９月１日現在）

	勝野　眞吾	前岐阜薬科大学学長
	北垣　邦彦	東京薬科大学教授
	小森　葉子	埼玉県立大宮南高等学校教諭
	成瀬　暢也	埼玉県立精神医療センター 副病院長
	並木　茂夫	（公財）日本学校保健会事務局顧問
	西岡　伸紀	兵庫教育大学大学院教授
	堀　　央士	東京都立深川高等学校主任教諭
○	松下　幸生	（独）国立病院機構久里浜医療センター副院長
	山口　昌子	栃木県総合教育センター指導主事

また、本冊子作成に際して、以下の方々に多大なご支援、ご指導をいただきました。

小出　彰宏　　文部科学省健康教育調査官
鬼頭　英明　　法政大学教授
真栄里　仁　　（独）国立病院機構久里浜医療センター教育情報部長
特定非営利活動法人ASK（アルコール薬物問題全国市民協会）
東京薬科大学薬学部社会薬学研究室、薬事関係法規研究室一同
埼玉県立大宮南高等学校漫画創作部一同