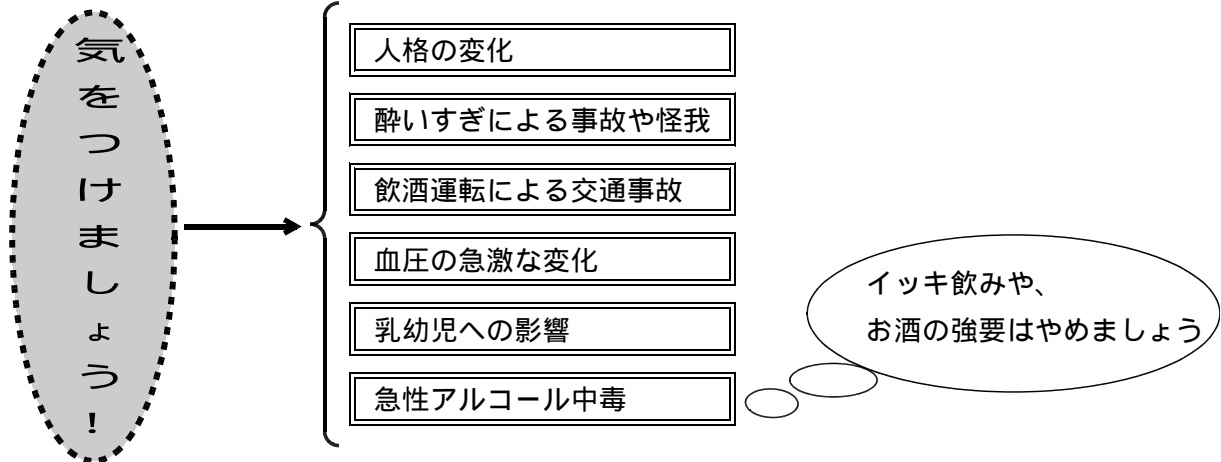


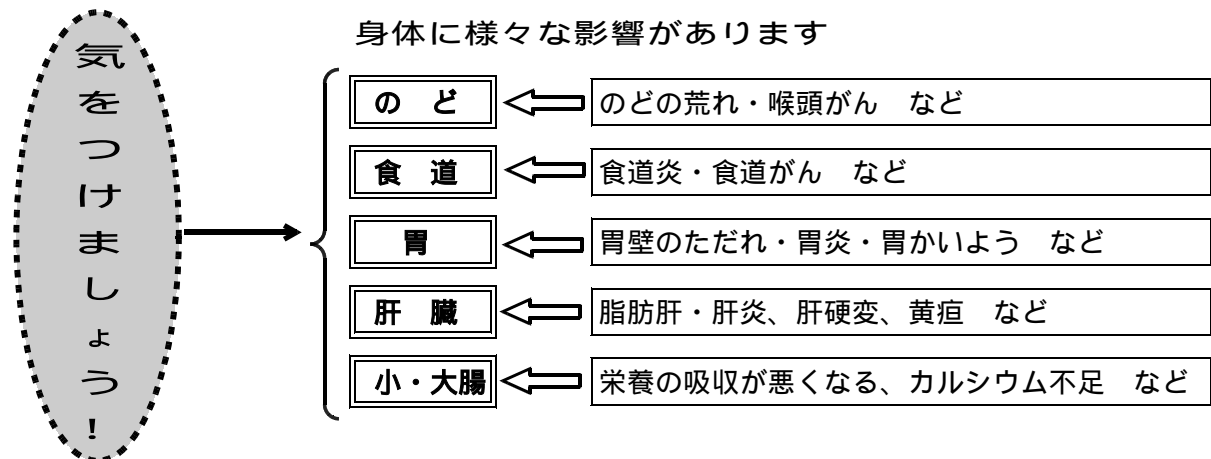
(7) アルコールと健康 (社団法人 アルコール健康医学協会ホームページ参照)

“飲みすぎ注意”のこんな理由。

<急激に飲みすぎると>



<慢性的に飲みすぎると>



こんな人は依存症になりやすい!?

「アルコール依存症になりやすい体質」の人は…

飲んでも赤くならず二日酔いになりにくい人
(アセトアルデヒドの分解能力が高い)

気持ちよい酔いが味わえる人
(脳の「アルコールへの感受性」が高い)

こんな人は飲まないで!

未成年	心や身体に大きなダメージ	スポーツする	水泳・スキーなど死の危険も
妊娠・授乳中	赤ちゃんには大打撃!	入浴前	心臓に負担、溺死の危険も
薬をのんでる	思わぬ副作用の危険	アルコール依存症	回復は断酒から。一杯でもダメ
運転する	死亡事故の悲劇の危険		
肝臓疾患、糖尿病、心臓病、高血圧		医師の指示を守りましょう	

(8) 未成年のたばこ、飲酒

未成年の喫煙！ 禁止されるには理由がある

(「地域と連携した小学校高学年からの喫煙防止プログラム」(JKYB 研究会編)、「喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する指導の手引き」(財団法人 日本学校保健会 編) 参照)

< 長期的な健康影響は・・・ >

肺がんなど様々ながんの危険性が高まります

様々な病気にかかりやすくなります

狭心症や心筋梗塞などの心臓病、
胃・十二指腸潰瘍、慢性気管支
炎などの呼吸器の病気 など

< 短期的な健康影響は・・・ >

呼吸器系の症状があらわれやすくなります

記憶力や思考力がにぶり、スタミナがなくなります

咳やたんを多く出したり、
いつも疲れやすく息切れが
するなど

喫煙開始年齢が低下するほど、肺がんの死亡率が高まります

(平成9年版「厚生白書」参照)

非喫煙者を1とした場合の肺がんの死亡率比	
35歳以上で喫煙開始	1.5倍
34歳までに喫煙開始	2.6倍
24歳までに喫煙開始	4.7倍
19歳までに喫煙開始	5.7倍

未成年の飲酒！ 禁止されるには理由がある

健康の問題だけでなく、将来にわたって、身体的、精神的、社会的影響が大きい

身体的には・・・
肝臓障害
すい臓障害
脳障害
性腺機能障害など

精神的には・・・
学習意欲が低下
性格が変化
将来の希望を無くす
精神的な成長、心理的発達が止まる
若くしてアルコール依存症になる
など

こんな影響も・・・
交通事故を起こす
学校がおもしろくなる
職場がおもしろくなる
非行にはしる
金銭的な問題が起きるなど

「わが国のアルコール関連問題の現状 - 平成5年アルコール白書 - 」参照

喫煙・飲酒・薬物乱用の防止には、自分を大切にする「心」が一番大事

お酒やたばこが薬物
乱用の入口になるか
も！？

軽い気持ちで始めたの
に、気が付けばやめら
れない！

抵抗

かけがえのない
自分を愛おしみ、
大切にしよう