アルコール健康教育研修会

平成28年8月19日
東京工科大学蒲田キャンパス

きらら薬局　足立由鹿

飲酒の次世代影響について

山野医療専門学校　今井裕彦

女性飲酒の影響

- 1．女性の飲酒状況
- 2．妊婦の飲酒影響
- 3．妊娠中の飲酒の胎児影響
- 4．妊娠期間中における飲酒影響を受けやすい時期
  - （1）妊娠超初期
  - （2）妊娠初期
  - （3）妊娠中期・後期
- 5．流産・死産
- 6．飲酒の乳児影響

飲酒の次世代影響について

- 20歳代女性1年以内に1回以上飲酒した人の割合
  - 2003年　80.0%
  - 2008年　90.4%
- 1日純アルコールとして20g以上摂取している女性の割合
  - 2010年　8.0%
  - 2012年　7.9%
  - 2014年　9.5%
- 女性のアルコール依存症有病率
  - 2003年　0.1%
  - 2008年　0.3%
- 妊娠中でも飲酒していた
  - 2012年　7.5%
  - 2014年　8.7%

飲酒の次世代影響について

▶ 妊婦の飲酒影響

胎児の肝機能が十分に発達していないためにアルコールを効率よく代謝できないことから、少量のアルコールであっても、胎児は常にアルコールが体内に存在していることになる。

アルコールの分解時に発生するアセトアルデヒドも胎盤を通じて胎児に移行し、胎児に影響することも考えられる。

血中アルコール濃度が高くなるほど、胎児への影響のリスクは高まる。

▶ 妊娠中の飲酒の胎児影響

「胎児性アルコール症候群」の発症リスクがある。

また、子宮内胎児発育遅延、成長障害、出生時の低体重、低身長。

精神遅滞、多動症などの中枢神経障害

心奇形、関節以上など

様々な症状がみられる。

飲酒の次世代影響について

▶ 妊娠超初期

胎盤が形成させる前の時期であり、着床が完成して妊娠が判明する時期。

胎児の器官形成はまだ開始されていない。そのために、生理予定日頃までの飲酒は胎児催奇形性への影響はほとんどないとされている。

▶ 妊娠初期

妊娠４～７週

この時期は中枢神経、心臓、手足、目、鼻などの主要な器官の形成時期であり、飲酒による催奇形性への影響が最も顕著な時期

妊娠７～１２週

この時期の大量飲酒は「胎児性アルコール症候群」の特異的顔貌や、出生時の低体重に関連しているとされている。

飲酒の次世代影響について

▶ 妊娠中期・後期

飲酒の胎児の脳影響については、脳全体の体積がアルコールの影響を受けていない子供に比べて、小さいことが画像診断によっても明らかとなっている。

脳におけるアルコールの影響を最も受けやすい部位は脳梁であり、変形、萎縮があり、次は小脳では体積の減少がみられ、特に、小脳虫部の萎縮が顕著であること、大脳では大脳基底核の体積現象がみられ、特に、尾状核の萎縮が目立つとの報告もある。

近年では脳は妊娠の全期間を通じて発達を続けているため、アルコールの胎児影響は、発達障害、行動障害、多動性障害、学習障害、うつ病などの精神的障害にも目が向けられるようになってきている。

飲酒の次世代影響について

▶ 流産・死産

自然流産は飲酒しない妊婦群に比較して、

妊娠期間中の飲酒回数　週2-3回で　1.6倍
　　週4回以上で　2.8倍

日本産婦人科医会の調査によると、何らかの障害を持って生まれてきた児の母親の多くは「純アルコールとして、60ml-90mlの酒を時々飲んできた」ことをあきらかにしている。

特に、中枢神経系に障害を持つ児の80%は妊娠中に母親が純アルコールとして、70ml-80mlの飲酒を数回程度していた。

飲酒の次世代影響について

「たまになら大丈夫！」
「少量なら問題ない」　はあてにならない。

飲酒の胎児への影響は1日当たりの飲酒量のみではなく、どんなパターンの飲酒であっても、児に影響があるとしている。

妊婦の飲酒は妊娠のいかなる時期においても安全とみなすことはできず、妊婦に対しては・・・
「アルコールは一切飲んではいけない。」
「たとえ少量でもダメ。」

飲酒の次世代影響について

▶ 母乳への影響

産婦の飲酒の母体影響は、アルコールの脳下垂体前葉への刺激により、乳汁刺激ホルモンであるプロラクチンの分泌量が減少し、母乳量が減少する。

さらに、射乳反射がアルコールにより阻害されて、母乳が出にくくなる。

血中アルコール濃度は摂取から1時間後にピークをむかえ、母乳中にも血中濃度の90-95%のアルコールが移行するため、乳児の体内に入ることになる。

▶ 乳児への影響

アルコールの代謝能は低く、代謝時間は成人の2倍以上要するといわれている。さらに乳児はアルコールや、アセトアルデヒドに長時間にわたりさらされることになる。

授乳婦の大量飲酒により、乳児に急性アルコール中毒の危険性がある。

アルコールのおよぼす人体への影響

国立病院機構久里浜医療センター
臨床研究部長　樋口　進

▶ 飲酒量の目安

エタノール（g）
＝濃度×量ml×0.8

5%ビール500mlがエタノール20g

節度ある適度な飲酒
　若くならない男性　20g/日
　それ以外　上記の1/2~2/3量

リスクの高い習慣飲酒量
　男性　40g/日以上
　女性　20g/日以上

アルコールのおよぼす人体への影響

▶ 多量飲酒とは

1日平均60g（純アルコール換算）以上の飲酒

アルコールにまつわる問題のほとんどは多量飲酒者が引き起こしている。

純アルコール　60gとは	
ビールの中瓶	3本
酎ハイ　350ml	3本
日本酒	3合
焼酎（25度）	1.7合

アルコールのおよぼす人体への影響

世界保健機関WHOの見解　2009年

アルコール飲料が原因となるがん
口腔がん・咽頭がん・喉頭がん・食道がん・肝臓がん・大腸がん・女性の乳がん

飲酒量10g増加で乳がんリスクは7%増加する
（飲酒がエストロゲン増加など女性ホルモンに影響することが推測されているが、原因はまだはっきりわかっていない。）

アルコール飲料のエタノール、代謝物のアセトアルデヒドには発がん性の十分な証拠があるとされています

アルコールのおよぼす人体への影響

▸ 下咽頭・食道がんのリスクと飲酒・喫煙習慣

	喫煙習慣なし	30（本/日）以上の喫煙
飲酒習慣無し	1倍	4倍
1日当たりの日本酒換算1.5合以上の飲酒	8倍	30倍

愛知県がんセンター
Takezaki et al.,Cancer Causes Control 11 :597-608,2000

アルコールのおよぼす人体への影響

▸ 少量の酒で赤くなる体質の人が、多量飲酒すると・・・・

食道・咽頭がんに特になりやすい。

アルコールのおよぼす人体への影響

大量飲酒後の高濃度暴露
赤くなる
二日酔い

アルコール⟹アセトアルデヒド⟹酢酸

DNA損傷
染色体異常
食道・咽頭がん
大球性貧血
精粒球減少

ヘテロ欠損型ALDH2
（アルデヒド脱水素酵素２）

日本人の35%
大酒家の26%
アルコール依存症の16%

アルコールのおよぼす人体への影響

▸ 宴会の翌日に酒臭い体質の人は

食道・咽頭がんと
アルコール依存症になりやすい。

アルコールのおよぼす人体への影響

アルコール⟹アセトアルデヒド⟹酢酸

遅い代謝のADH1B（アルコール脱水素酵素１B）

・代謝が遅く、たくさん飲んだ翌日、酒臭い。
・ALDH2欠損型でも赤くなりにくい。
・アルコール依存症になりやすい。

日本人全体の5~7%
アルコール依存症の30%

アルコールのおよぼす人体への影響

▸ アルコール依存症になりやすい飲み方
・イライラして飲む（やけ酒）、さみしいから飲む
・休日に昼から飲む。退屈だから飲む。
・未成年から飲み始める
・一人で飲む
・眠れないから飲む
・強い酒を一気に飲む。食べずに飲む
・薬（安定剤・睡眠剤）と一緒に飲む
・不安・緊張感を楽にするために飲む

アルコールのおよぼす人体への影響

▶ 大酒のみの突然死症候群

・食べない多量飲酒が原因
・高度の脂肪肝を伴い急死

・意識障害・ショック・脱水・低体温
・アルコール性低血糖
・アルコール性ケトアシドーシス
・低カリウム血症（値性の下痢）

突然死の予防

・飲み始めてしまっても、3食食べよう
・牛乳・バナナ・ゼリーなど即脱状態でも食べれるものを検討しておこう
・食べれなくなったら、すぐに医療機関を受診しよう。家族と前もって相談しておこう

飲酒防止教室の考え方・進め方

聖心女子大学文学部教育学科　　協田真治

▶ アルコールハラスメント

2006年から2016年の間に37名の大学生がアルコールによって死亡しています。

この10数年ほどの間にスキルを強調した飲酒防止教室が広がりを見せていました。
それは、
・飲酒行動の社会的な要因に対処する能力
・自尊感情を高める能力
・飲酒への誘いを断る能力
・自らの意志を伝える能力　　これらの育成を図るものです。

飲酒防止教室の考え方・進め方

▶ 中学校での飲酒防止教育の主な指導内容

1．アルコールの心身への影響について
　・未成年者のアルコールの影響
　・アルコールと脳
　・アルコールの害
　・アルコールを分解する体質
2．飲酒の開始要因とその対処
　・飲酒を誘われたときの対処

飲酒防止教室の考え方・進め方

▶ 高校での飲酒防止教室の主な学習内容

これからの飲酒モデルを作り上げてもらう立場が重視されます。

1．アルコールの心身への影響
　・アルコールの急性影響と慢性影響
　・飲酒開始の個人的要因と社会的要因
　・飲酒の社会的対策
2．飲酒の開始要因とその対処
　・飲酒を誘われたとき、特にイッキ飲みのような危険な行為を求められたときの対処

飲酒防止教室の考え方・進め方

▶ 思考力・判断力・表現力。知識を活用する学習活動、言語活動の充実へ

これまでの飲酒教育
「飲酒すると体のどんな害があるのか？」という自問に対して、飲酒の身体への影響を学ぶことが中心であった。

今の飲酒教育
「飲酒すると体にどんな害があるのか？」に加えて
「体への害を知りながら、なぜ酒に手を出してしまうのだろうか？」
飲酒行動に関連する要因を分析しさらにそれに対処する方法、自らの意思決定、行動選択していく過程を考える。
飲酒に関する、警告表示、広告制限、自動販売機や、店舗での販売規制などが変化していることに気付かせることが必要。そして、諸外国との比較、先進的な地域などの比較をしながら、自分たちの周りではどんなことを改善してくことが可能かを考え、自らの環境を変えていく能力の育成が必要であろう。

飲酒防止教室の考え方・進め方

▶ 思考力・判断力・表現力を高めるために

1．体験から感じ取ったことを表現する
2．事実を正確に理解し、伝達する
3．概念、法則、意図などを解釈し、説明したり活用したりする
4．情報を分析・評価し、論述する
5．課題について、構想を立て実証し、評価・改善する
6．互いの考えを伝え合い、自らの考えや集団の考えを発展させる

といった学習活動の展開がもとめられている。

飲酒防止教室の考え方・進め方

▶ 小学校における飲酒防止教室

判断力が鈍る、呼吸や心臓が苦しくなるなどの影響がすぐに現れることを理解できるようにする。

飲酒を長い間つづけると肝臓などの病気の原因になるなどの影響があることについても触れる

低年齢からの飲酒は特に害が大きいことについてもとりあつかうようにして、未成年の飲酒は法律によって禁止されていること、好奇心や周りの人からの誘いなどがきっかけで飲酒を開始する場合があることについても触れるようにする

飲酒防止教室の考え方・進め方

▶ 中学校における飲酒防止教室

酒の生成分エチルアルコールが中枢神経の働きを低下させ、思考力、自制心を低下させたり、運動障害を起こしたりすること、急激に大量の飲酒をすると急性中毒を起こし、意識障害や、死に至ることもあることを理解できるようにする。

常習的な飲酒により、肝臓病や、脳の病気など様々な病気をおこしやすくなることを理解できるようにする。

特に未成年者の飲酒については、身体に大きな影響を及ぼし、エチルアルコールの作用などにより依存症になりやすいことを理解できるようにする。

飲酒は好奇心、投げやりな気持ち、過度のストレスなどの心理状態、周囲の人々の影響や人間関係の中で生じる断りにくい心理、宣伝・広告や入手のしやすさなど社会環境によって助長されること、更にそれらに適切に対処する必要があることを理解できるようにする。

飲酒防止教室の考え方・進め方

▶ 高等学校における飲酒防止教室

飲酒は生活習慣病の要因となり、健康に影響があることを理解できるようにする。

その際、周囲の人々や、胎児への影響などにも触れるようにする。

飲酒による健康課題を防止するには正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、および、法的な整備も含めた社会環境への適切な対策ひつようであることを理解できるようにする。

好奇心、自分自身を大切にする気持ちの低下、周囲の人々の行動、マスメディアの影響、エチルアルコールの薬理作用などが飲酒に関する開始や継続の要因となることにも適宜触れるようにする。

平成28年度　第26回アルコール健康教育研修会

小学校
体育科（保健領域）における教育実践

「病気の予防～アルコールと健康～」

平成28年8月19日（金）（於）東京工科大学

豊島区立要小学校　主任養護教諭　松並富美江

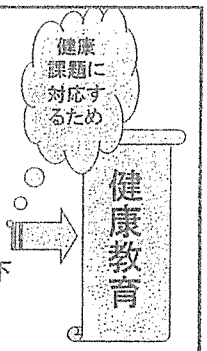
3　病気の予防～飲酒の害～

保健の教科書

6年　病気の予防
（指導時数8時間）
そのうち「飲酒の害」を、1単位時間（45分）指導する。

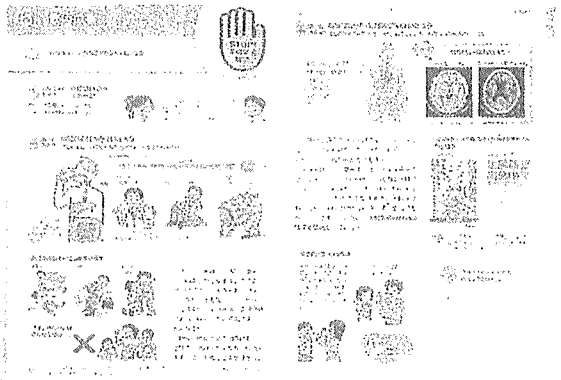
1　はじめに

◇近年の子供たちの健康課題
①生活習慣の問題
②不健康行動の問題
【飲酒・喫煙・薬物乱用等】
③身体活動の不足
④コミュニケーション能力の低下
⑤人間関係の希薄化
⑥偏った食生活
⑦ストレスの増大



保健学習・保健指導

4　教科書



2　学校の概要

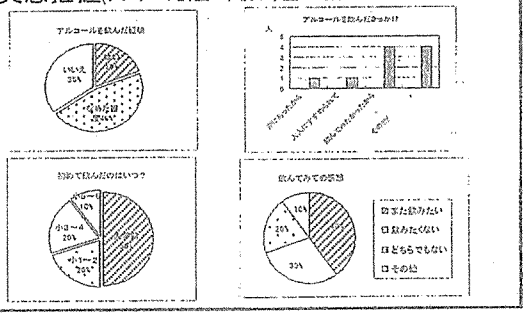
5　ねらい

1. 飲酒は、心身の健康にどんな悪影響を及ぼすかを理解する。
（急性期、長期間に分けて考える。）
2. 低年齢からの飲酒は特に害が大きく、そのために未成年の飲酒が、法律で禁止されていることを知る。
3. 飲酒のきっかけを知り、勧められたときの断る理由を考える。

6　本校の指導の特徴

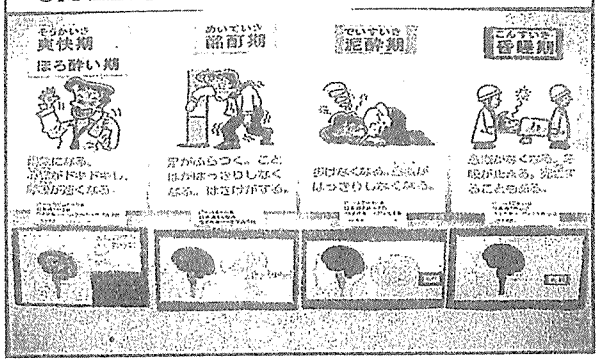
◇保健学習を効果的に進めるために

（1）実態把握(アンケート調査　本校6年生52名）



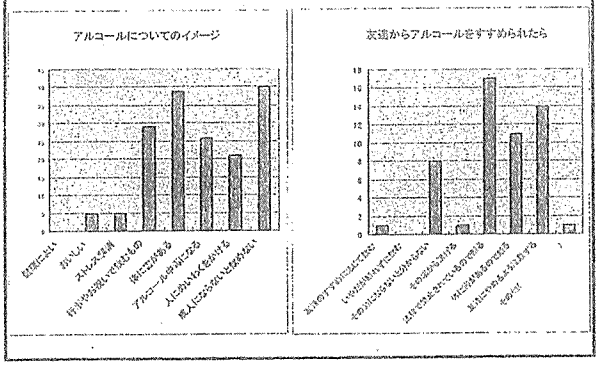
（3）分かりやすい資料の活用その①

①[急性症状]



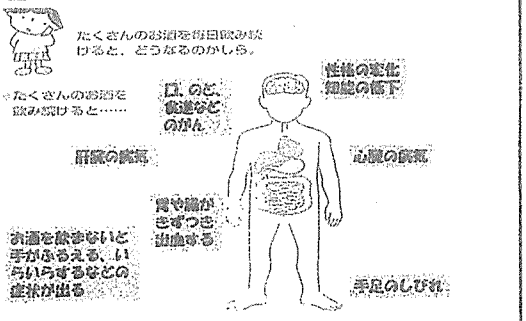
実態把握～アンケート調査より～

本校6年生52名



（3）分かりやすい資料の活用その②

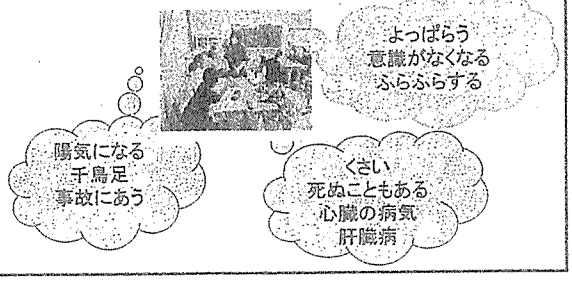
②[多量のお酒を長期間飲み続けると]



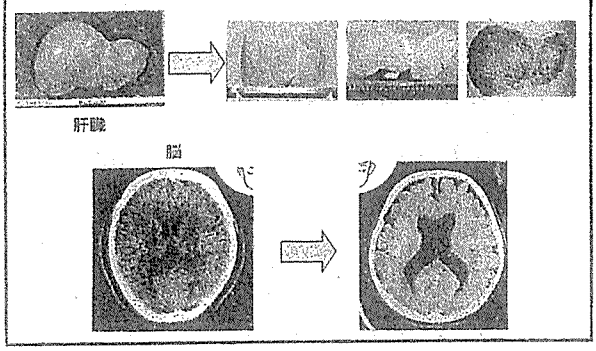
6　本校の指導の特徴

（2）グループワーク（ブレインストーミングを行う）

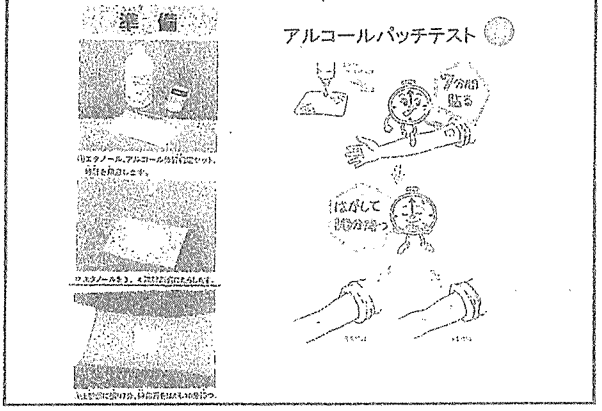
＊「お酒について、知っていることやイメージをあげてみましょう。」



（3）分かりやすい資料の活用③



(4)実験〈自分のものとして考えられるようにする〉

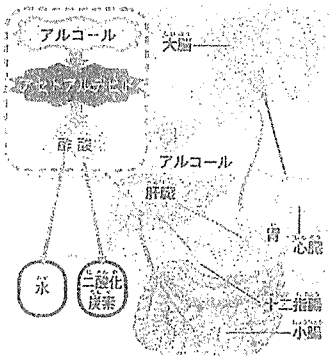


(5)未成年者の飲酒が禁止されているのはなぜ？

- 発育期は、アルコールの影響を強く受ける。
- 覚えること、考えることなどに関係している前頭葉に特に害が現れる。
  - ○記憶力、思考力の低下(学習成績の低下)
  - ○成長の遅れ
  - ○短期間でアルコール依存症

法律で禁止されている

○アルコールの吸収と分解のシステム

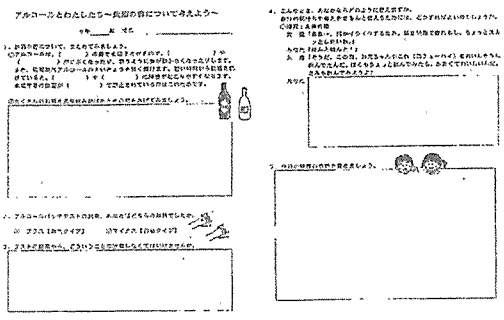


(6)さそわれたときの対処の仕方を考える

○アルコールパッチテスト結果

反応	＋(赤くなる)	－(変わらない)
体質	赤型体質(お酒に弱い)	白型体質(お酒に強い)
	アセトアルデヒドを分解する酵素の働きが弱いために悪酔いするタイプ	アセトアルデヒドを分解する酵素の働きがよく、よいにくいため依存症になりやすいタイプ
注意点	無理に飲むと命の危険	大酒飲みになる可能性
	急性アルコール中毒	アルコール中毒(依存症) 肝硬変

(7)ワークシートの活用



（8）成果と課題

◇成果

・アルコールパッチテストを行ったことにより、自分の体質が分かり、アルコールを自分のものとして考えることができた。

◇課題

・限られた1単位時間内で実験も取り入れた指導を行うには、時間的に無理が生じるので、総合的な時間や学級活動の時間も活用して、学習を進めることも考える必要がある。

○ゲストティーチャーとの共同学習

・薬剤師の先生方と共に指導を進めるとき、どのような方法が効果的か?

【薬剤師の先生の入り方】

①授業の中で、科学的な分野を指導

※くすり教育では非常に効果的

②授業の後、講演・講義の形式で指導

分かりやすいパワーポイント教材などを活用して詳しく指導し、授業ではできない分野を補うようにする。

ご清聴ありがとうございました。

学研、サントリー。　お酒についてのパンフレット。

『飲酒と健康』の授業実践報告

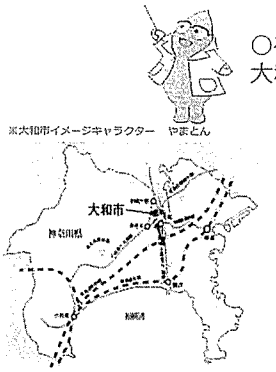
神奈川県大和市立上和田中学校
味志　雅人

目次

1. はじめに
2. 指導目標の柱
3. 報告・実践
   ① 個々を認め合う力
   ② 体育科と養護教諭とのＴＴでの授業展開
   ③ ＩＣＴ機器を活用した授業展開
4. まとめ
5. 今後の課題

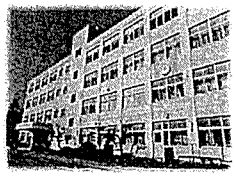
１．はじめに

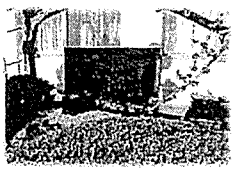
大和市紹介



○神奈川県
大和市（人口約２３万人）
・神奈川県のほぼ中央部
・北は相模原市・町田市
・東は横浜市
・西は座間市
　　海老名市
　　綾瀬市
・南は藤沢市

上和田中学校紹介



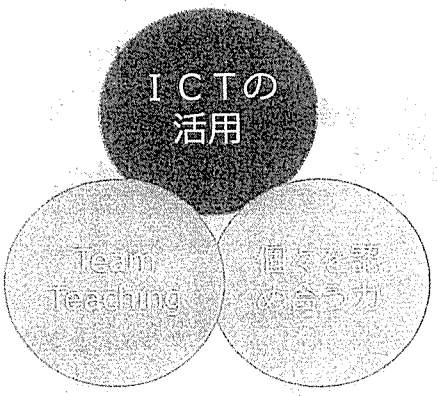


➢学級数
- ◦１年　３クラス
- ◦２年　４クラス
- ◦３年　４クラス

➢生徒数
- ◦１年　１２３名
- ◦２年　１１４名
- ◦３年　１４４名

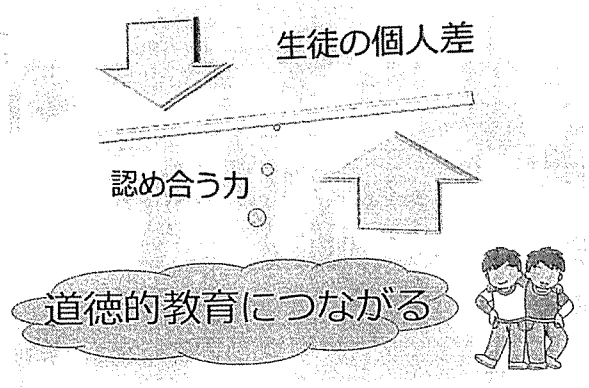
２．指導目標の柱

指導目標の柱

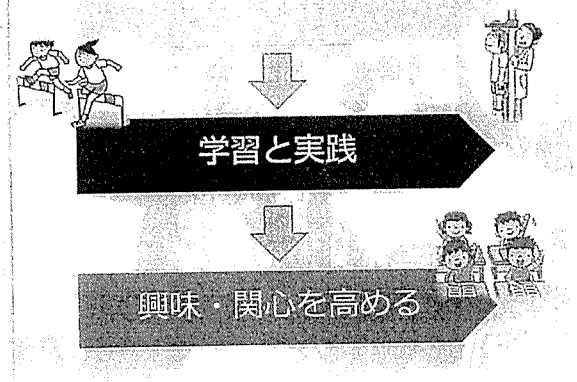


３．報告・実践

①個々を認め合う力
（アルコールパッチテスト）



②体育科と養護教諭とのＴＴでの授業展開

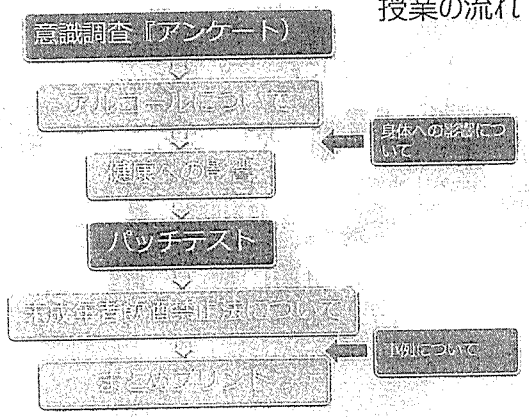


②体育科と養護教諭とのＴＴでの授業展開

➢体育科の役割
- ●授業展開の組み立て
- ●アルコールについて
- ●未成年者飲酒禁止法について

➢養護教諭の役割
- ●パッチテストの手順と実施
- ●アルコールについての補足説明
- ●危険性についての具体例

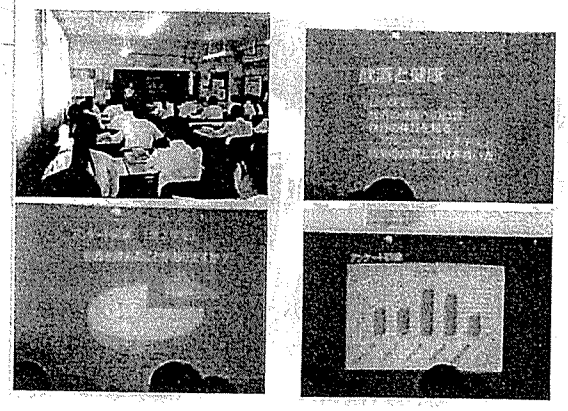
②体育科と養護教諭とのＴＴでの授業展開
授業の流れ



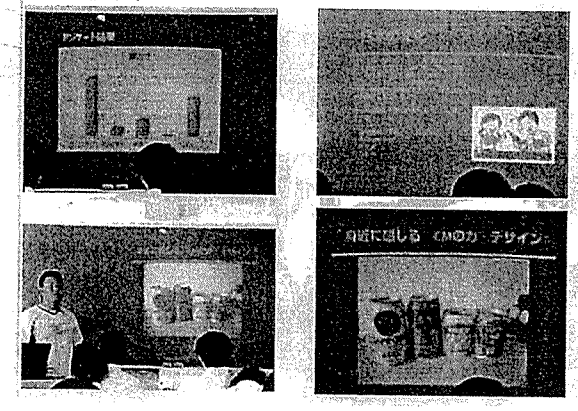
②体育科と養護教諭とのＴＴでの授業展開
～学習～

- 上中生のアルコールへの意識調査
（アンケート）
- 日本のお酒文化について
- アルコールについて
- 飲酒の健康への影響
- アルコールパッチテスト
- 未成年者飲酒禁止法について
- 将来のお酒との付き合い方
- 振り返り（まとめプリント）

②体育科と養護教諭とのＴＴでの授業展開
～学習～



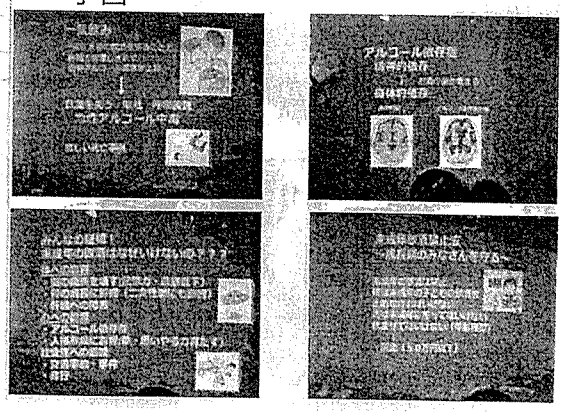
②体育科と養護教諭とのＴＴでの授業展開
～学習～



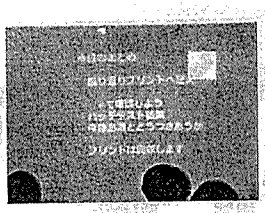
②体育科と養護教諭とのＴＴでの授業展開
～学習～

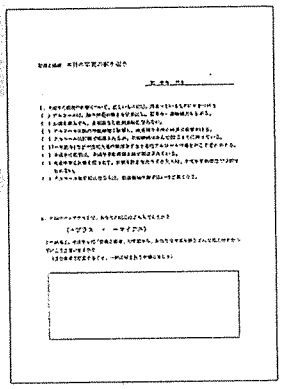
②体育科と養護教諭とのＴＴでの授業展開
～学習～

②体育科と養護教諭とのＴＴでの授業展開
～学習～

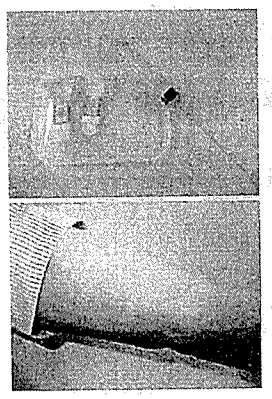


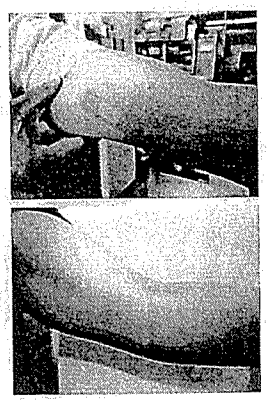
②体育科と養護教諭とのＴＴでの授業展開
～学習～



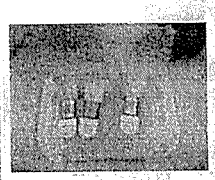


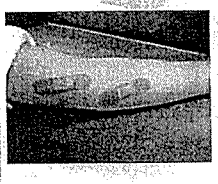
②体育科と養護教諭とのＴＴでの授業展開
～実践～　アルコールパッチテスト





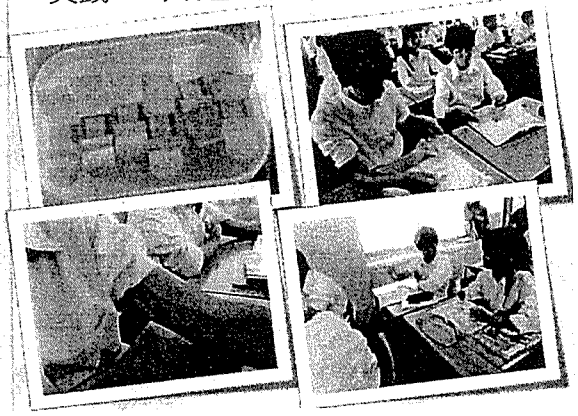
②体育科と養護教諭とのＴＴでの授業展開
～実践～　アルコールパッチテスト手順



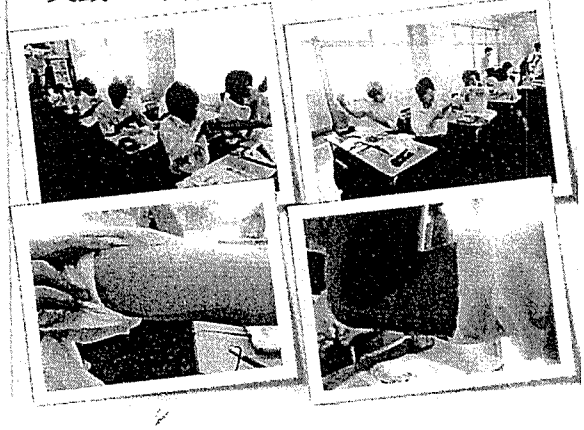


1. 貼る場所→腕の内側の柔らかい部分に貼る
2. 一斉に貼る
3. 7分後はがす→観察
4. 10分後再度観察

②体育科と養護教諭とのＴＴでの授業展開
～実践～　アルコールパッチテスト授業風景



②体育科と養護教諭とのＴＴでの授業展開
～実践～　アルコールパッチテスト授業風景

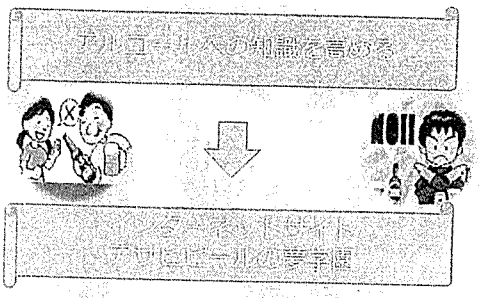


②体育科と養護教諭とのＴＴでの授業展開
～実践～　アルコールパッチテスト授業風景

③ＩＣＴ機器を活用した授業展開
～現状～

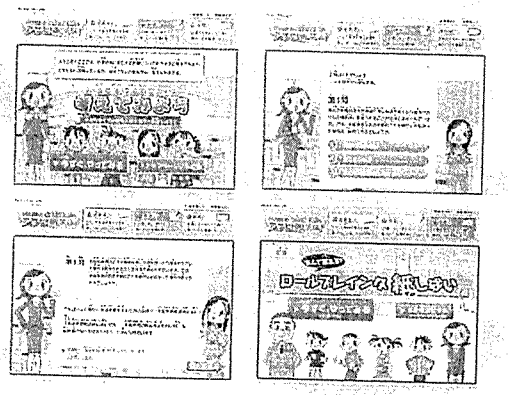
- 大和市内中学校　全９校
- 40台タブレットPC
  - ・カメラ・動画撮影
- 移動型無線機
  - ・インターネット活用
- ICT支援員
  - ・授業準備・サポート支援

③ＩＣＴ機器を活用した授業展開
～実践～　タブレットPCを使用したクイズ問題



※参考URL　http://www.asahibeer.co.jp/csr/tekisei/kids/index.html

③ＩＣＴ機器を活用した授業展開
～実践～　アサヒ夢学園のインターネットサイト



③ＩＣＴ機器を活用した授業展開
～実践～　アサヒ夢学園授業風景

４．まとめ

①個々を認め合う力

- アルコールパッチテストを行った事で
  - ◇自分自身の体質を知り
  - ◇他の生徒の体質の違いを理解

⇩

⇩

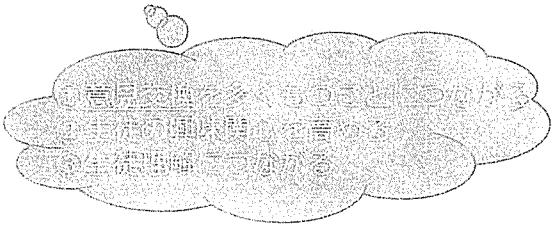
断り方や勧め方の注意点

②体育科と養護教諭とのＴＴでの授業展開

- ＴＴにすることにより生徒の興味・関心の向上にはつながった

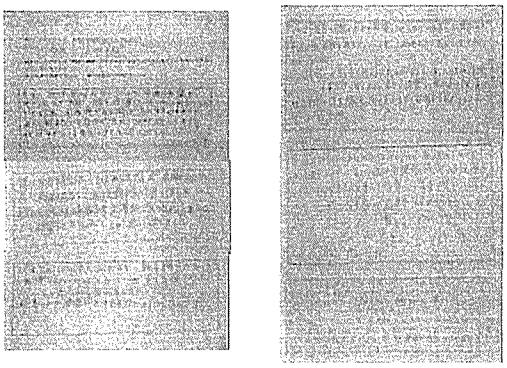
⇩

今後の授業展開として…

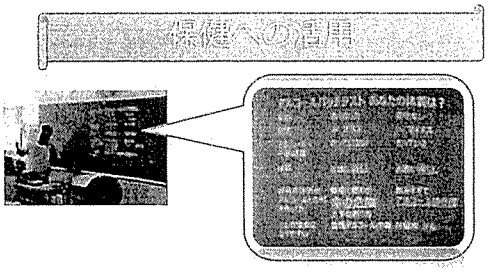


②体育科と養護教諭とのＴＴでの授業展開

授業後の生徒の感想



③授業展開へのICT活用



- 教材の投影＋板書が可能
- 一度教材を作成すれば様々な授業で活用可能

５．今後の課題

①個々の認め合う力

授業実践の中でグループワークなどの展開まで考えていたが時間的にとても厳しいと感じた。今後は２時間展開で考えていった方がより丁寧に行えると考える。

②体育科と養護教諭とのＴＴでの授業展開

他の保健分野でのＴＴ実践ができると考える。そのための準備機材や時間の確保がより必要になってくると考える。

③ＩＣＴ機器を活用した授業展開

実技での活用だけでなく、保健分野での活用も生徒の興味関心につながると感じている。だが、準備や取り扱いなど様々な課題も多いことも考えられる。

おわり

ご清聴ありがとうございました

実践報告

高等学校におけるアルコール健康教育

埼玉県立桶川西高等学校　養護教諭
並木　麻里

高等学校におけるアルコール健康教育

埼玉県立桶川西高等学校
養護教諭　並木麻里

学校紹介

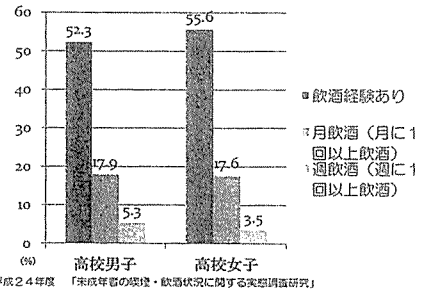
桶川市マスコットキャラクター
オケちゃん

埼玉県立桶川西高等学校

・開校　昭和５５年
・生徒数　５６１名
・桶川駅より自転車で１２分

高校生の現状

高校生の飲酒者割合（２０１０年）



厚生労働省　平成２４年度　「未成年者の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」

本校の現状

～保健室から～

☆ドラマや漫画の影響により、ストレス発散の方法の１つとして飲酒を捉えている生徒

☆ノンアルコール飲料であれば飲んでも良いと考えている生徒

～教員から～

☆地域のお祭りの際や、働いている地元の友人がいる生徒は飲酒を勧められる機会が多い

ストレスから逃れられるのではないかと考え飲酒する生徒もいる

高校での取り組み　【１】保健学習

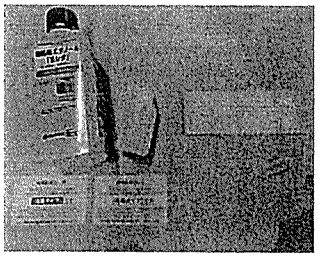
高等学校学習指導要領及び解説　保健

◆喫煙、飲酒と健康

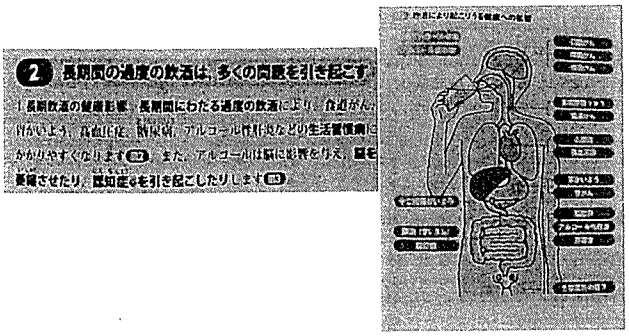
飲酒は①生活習慣病の要因となり健康に影響があることを理解できるようにする。その際、周囲の人々や②胎児への影響などにも触れるようにする。また、飲酒による健康課題を防止するためには、正しい知識の普及、③健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることを理解できるようにする。

【１】保健学習

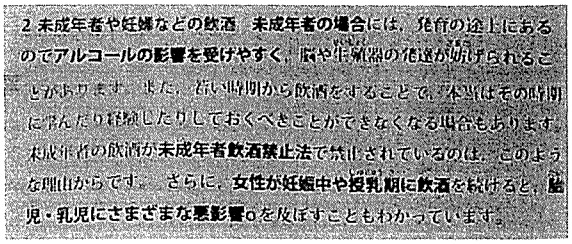
教科　保健における指導内容
「飲酒と健康」（１学年）
（大修館書店）



①生活習慣病の要因となり健康に影響がある



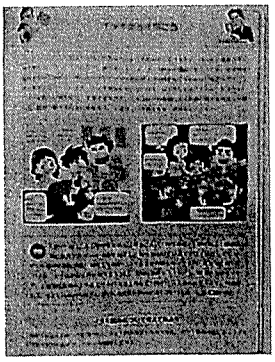
②胎児への影響



↑女子生徒だけでなく、男子生徒も学習します。

③飲酒防止のための健全な価値観の育成

全４ページの内、１ページを使っています→

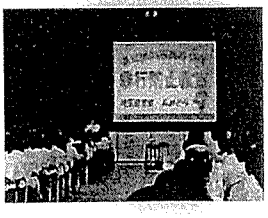


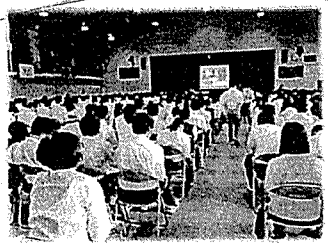
【２】学校行事

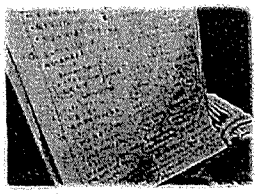
①非行防止教室（７月）

Ｈ２８　埼玉県警　非行防止指導班あおぞらによる非行防止教室（飲酒についての内容）

・対象　全校生徒、保護者





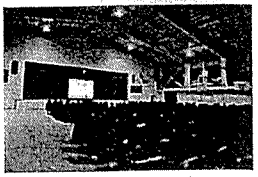


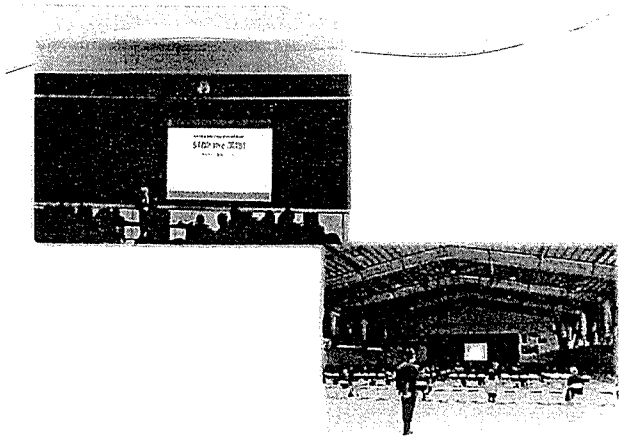
【２】学校行事

②薬物乱用防止教室（３月）

Ｈ２７　薬物乱用防止指導員　警察ＯＢ薬物捜査官による薬物乱用防止教室（ゲートウェイドラッグとしてのアルコールの危険性について）

・対象　全校生徒、保護者

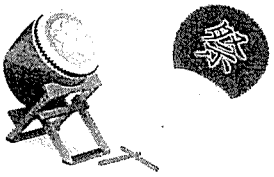




【2】学校行事

③地域のお祭り巡回（7月）

ＰＴＡ指導部の保護者と教員で、地域で開催されるお祭りを巡回し、地域の方や生徒に声掛けを行っている。



【3】学校保健委員会

①テーマ　アルコール健康教育
「自分の体は自分で守る～未成年者がお酒を飲んではいけない理由～」

②時間　７月の特別時間割期間中の放課後（５０分間）

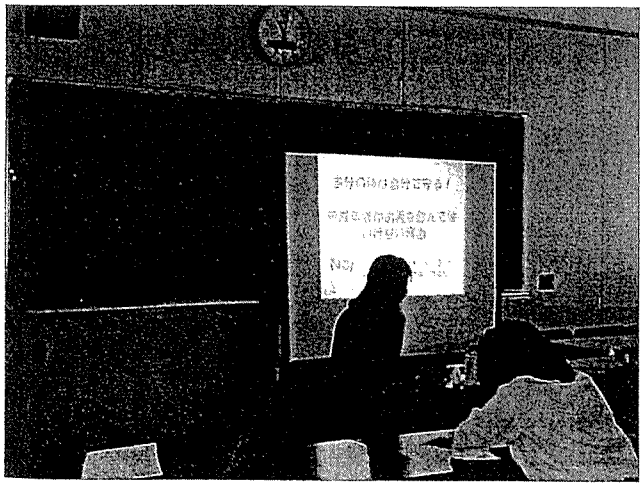
③講師　学校薬剤師　養護教諭（ＴＴの形式で指導）

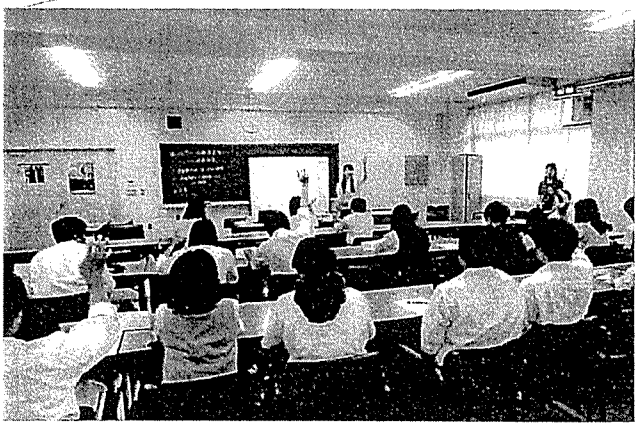
④対象　生徒保健委員（３２名）

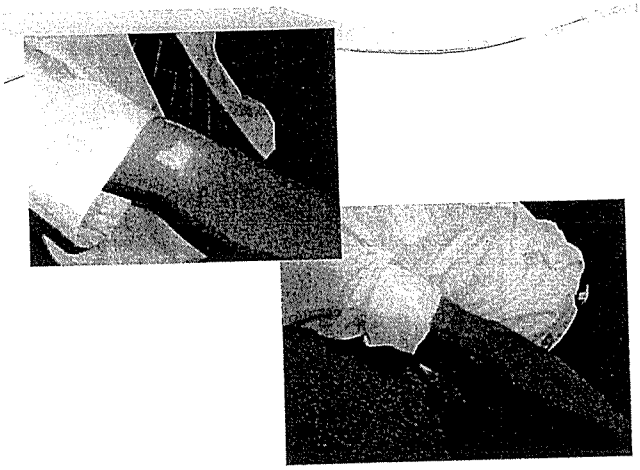
⑤参加者　管理職・保健主事・学校保健委員会メンバー（教員２名）

⑥内容　アルコールが未成年者の身体や精神に及ぼす影響やイッキ飲みや依存症の危険性、ノンアルコール飲料の知識について講義と演習を行った。

	内容と生徒の活動	材料の支援・留意点	時間	備考
導入	<学校薬剤師紹介> <今日の内容について>		3分	担当：教師
展開①	<学校薬剤師の講義> ○なぜ高校生は飲酒してはいけないのか（体への影響など） ○日本人のアルコール代謝について ○アルコール依存症 ○急性アルコール中毒		15分	担当：学校薬剤師 パワーポイント
展開②	<アルコールパッチテスト> ○パッチテストの説明 ・各学年ごとに、演習 ○ノンアルコール飲料について（7分間時間中） ○特定結果について（チェックポイントA）	演習補助 1年生（次回）2年生（同本） 3年生（前回） 学校薬剤師・教師はアルコール薬下・パッチ貼付	5分 7分	担当：教師 パワーポイント アルコールパッチテスト
まとめ	○感想記入（10分間掲示） ○特定結果・まとめ（チェックポイントB） ・特定結果配布	特定カードの配布・個別説明（学校薬剤師・教師）	10分 10分	感想カード







生徒の感想

- ノンアルコールと書かれていても、少量のアルコールが含まれるものもあることが分かった。（1年生）
- 未成年からお酒を飲むことでの心身への影響はデータからみて明らかだった。未成年者が飲酒できない、という法律は変わらない方が良いと思う。（2年生）
- アルコールパッチテストで自分は赤くなり、あまり飲めないタイプであると分かった。しかし、成人し会社に入ると飲み会等で飲む機会があるかもしれない。その時は自分のタイプを忘れずに、飲む量を気をつけたいと思った。（3年生）

学校薬剤師より講評

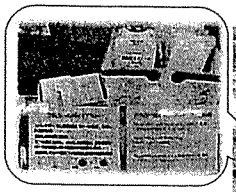
- 保健委員が真剣に話を聞いてくれたので、全体への講義の後、個別指導がやりやすかった。
- 日本の子ども達は風習（お正月やお祭り等）により飲酒を大人から飲酒を勧められる機会が多い。しかし、自分で判断し、自分の体を守れるようにしてもらいたい。今回直接お話できる機会ができて良かった。

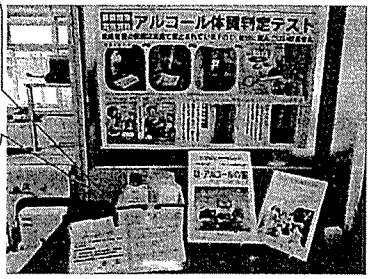
その後のフィードバック・・・

〈保健室から〉

- 生徒の感想や、学校保健委員会で扱った内容を保健だよりで全校生徒に知らせる。

保健室内にアルコール教育コーナーを設置。





まとめ

飲酒の健康に与える影響や、健全な価値観の育成のためには、全体指導だけでなく、小集団への継続した指導が必要である。

教員だけでなく、専門家に指導に入って頂くことで生徒の意識もより高まっていたように見られる。

今後は知識を学ぶだけでなく、現実的に飲酒の場面で適切な意志決定・行動選択ができる能力を身につけるための指導を考えていく必要がある。

飲酒リスクの高い生徒に対して、小集団での指導や専門家による指導を応用できないか検討していきたい。

ご清聴ありがとう
ございました

実践報告

学校薬剤師が行うアルコール健康教育

一般社団法人東京都学校薬剤師会　理事
安西　真理子

学校薬剤師の教える
アルコール健康教育

一般社団法人東京都学校薬剤師会作成の
パワーポイントを使っての実践

一般社団法人東京都学校薬剤師会
安西 眞理子

子どもの飲酒のきっかけは、親の進め

未成年がお酒を飲むきっかけは・・・

子どもがお酒を飲むきっかけで最も多いのは、「家族(親)に勧められて」だといいます。学年が進むほど、親に勧められた経験のある割合が高くなります。

喫煙には厳しい親も飲酒となると寛容なようです。

未成年がお酒を飲む機会は・・・

飲酒の機会は、男女とも「冠婚葬祭のとき」と「家族との食事の時」が多い。高校生になると、家庭外で飲酒する機会が増えます。

未成年がお酒を手に入れる手段は・・・

中学生では「家にある酒を飲む」が多いが、高校生では「コンビニ・スーパーで買う」「居酒屋・カラオケボックス」などの回答があります

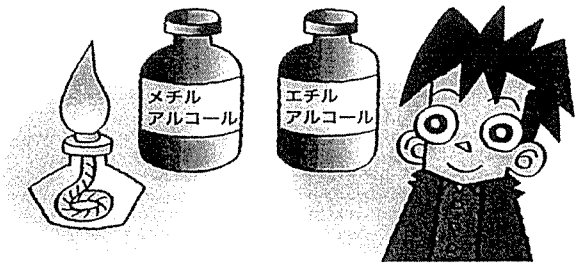
子どもたちは、お酒をどう思っているか？

気分がよくなるのでいい。大人が飲んでいるから飲みたい。
テレビで見るとおいしそう。友達が飲んでいるからいい。
少しだけならいい。飲み過ぎなければ体にいい。
飲まないと仲間はずれになる。特別な行事のときならいい。
家で飲んでも、親は何も言わない。

大人は未成年者の飲酒をどう思う？

もう大人にちかいのでよい。自分の意思で飲むならよい。
親に隠れて飲むよりは、いっしょに飲むほうがよい。
少しくらいならよい。親が認めているからよい。
いけないと思うがいうことを聞かない。
特別な行事の時ならよい。将来の訓練になるからよい。
自分も飲んでいたのでやむをえない。

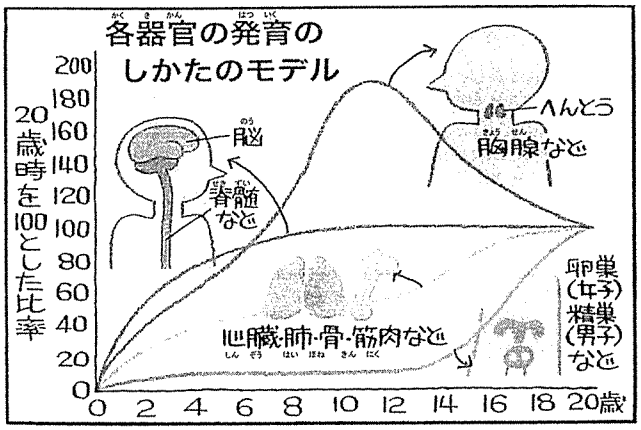
アルコールの種類

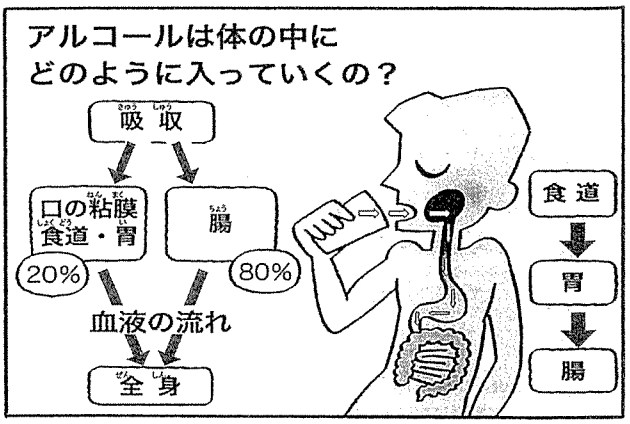


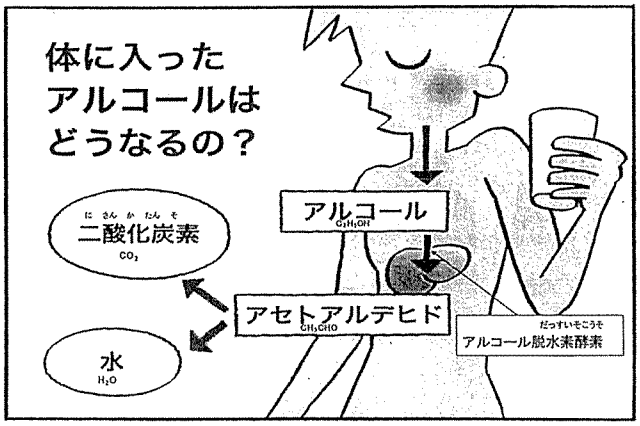
お酒の種類

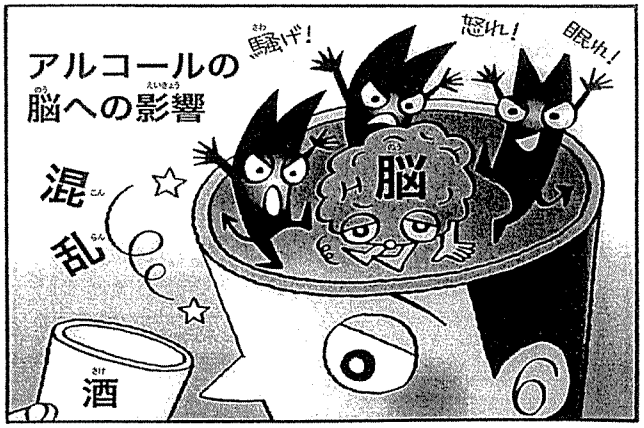
日本酒、ウィスキー、焼酎、ワイン、
ビール、缶チューハイ、サワー、梅酒、
カクテル…みんなお酒です

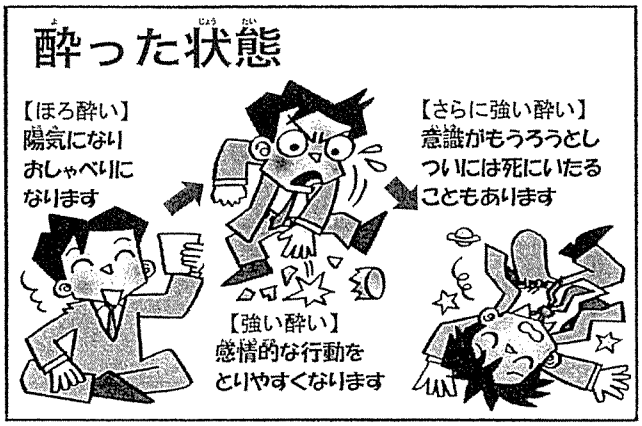
お酒は 20 歳から…


各器官の発育の
しかたのモデル
20歳時を100とした比率
200
180
160
140
120
100
80
60
40
20
0
0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20歳
脳
脊髄など
へんとう
胸腺など
膵臓・肺・骨・筋肉など
卵巣(女子)
精巣(男子)など


アルコールは体の中に
どのように入っていくの？
吸収
口の粘膜
食道・胃
20%
腸
80%
血液の流れ
全身
食道
胃
腸

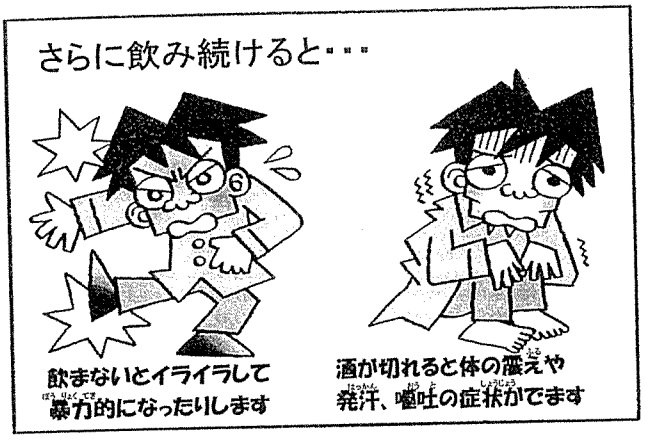

体に入った
アルコールは
どうなるの？
アルコール
C_2H_5OH
二酸化炭素
CO_2
アセトアルデヒド
CH_3CHO
水
H_2O
アルコール脱水素酵素

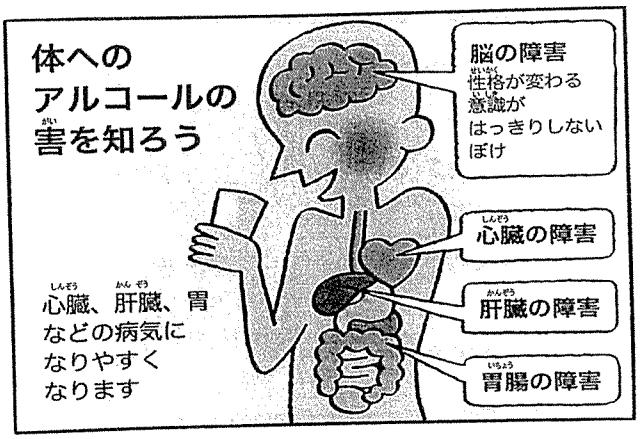

アルコールの
脳への影響
騒げ!
怒れ!
眠れ!
脳
混乱
酒

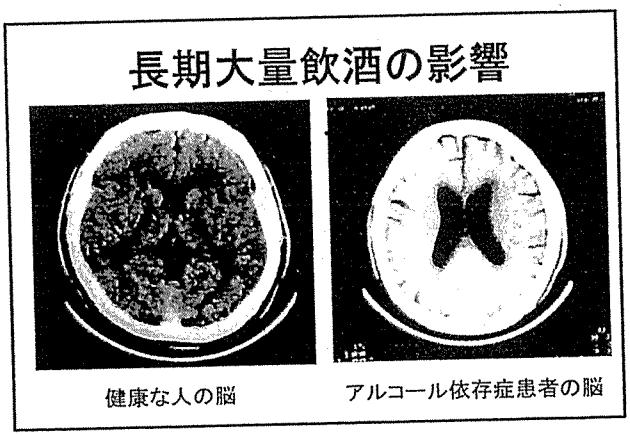

酔った状態
【ほろ酔い】
陽気になり
おしゃべりに
なります
【強い酔い】
感情的な行動を
とりやすくなります
【さらに強い酔い】
意識がもうろうとし
ついには死にいたる
こともあります

イッキ飲み
いちどに大量のお酒が
体に入ることにより
急性アルコール中毒に
なることがあります
ぐいぐい
イッキ
イッキ

長い間大量に飲み続けると・・・
飲む量がだんだん増えて
飲みたい気持ちを
おさえられなくなります


さらに飲み続けると・・・
飲まないとイライラして
暴力的になったりします
酒が切れると体の震えや
発汗、嘔吐の症状がでます


体への
アルコールの
害を知ろう
心臓、肝臓、胃
などの病気に
なりやすく
なります
脳の障害
性格が変わる
意識が
はっきりしない
ぼけ
心臓の障害
肝臓の障害
胃腸の障害


長期大量飲酒の影響
健康な人の脳
アルコール依存症患者の脳

ホルモンのバランスが乱れて
12
肌荒れが気になる…
生理が不順…

赤ちゃんが
悲鳴を
あげています
酒

アルコールの害　まとめ

【飲酒は２０歳から】

1. 20歳未満の飲酒は体の成長を妨げる
2. 20歳未満の飲酒は依存症になりやすい
3. 飲酒を続けると脳委縮を起こす
4. 様々な病気の原因となる
5. イッキ飲みは、死に至ることがある

未成年はお酒を飲んではいけません。
それは、自分自身の心や体を守るためです。

夕食の時に、お父さんにビールを勧められても！
友達の家で遊んでいてお酒を飲もうと誘われても！
お正月に親戚の家に行った時に、お酒を勧められても！

きっぱり断りましょう！！

アルコール健康教育研修会記録

第1回アルコール健康教育研修会：平成3年8月3日（土）（東京大学　山上会館）

基調講演	アルコールの人体への影響	
	国立療養所久里浜病院副院長	高　木　　敏
学術講演	アルコール健康教育で何を教えるか	
	文部省体育局学校健康教育課教科調査官	石　川　哲　也
教育講演	学校としてのアルコール健康教育の取り組み	
	東京都立市ヶ谷商業高等学校教諭	原　田　幸　男
教育実践報告	アルコール健康教育の実践	
	埼玉県川口市立上青木中学校教諭	春　山　正　実
学術講演	親子関係からみたアルコールの影響	
	東京大学医学部	小　林　　臻

第2回アルコール健康教育研修会：平成4年8月5日（水）（国立オリンピック記念青少年総合センター）

基調講演	最新のアルコール医学について	
	国立療養所久里浜病院副院長	高　木　　敏
学術講演	アルコール青少年への影響	
	国立療養所久里浜病院医長	鈴　木　健　二
教育実践報告	ほっておいて良いのか未成年の飲酒の害	
	東京都立市ヶ谷商業高等学校教諭	久保眞理子
教育実践報告	アルコール健康教育はまず教師から	
	神奈川県立大和高等学校教諭	阿部真理子
学術講演	職場におけるアルコール依存症	
	慶応義塾大学公衆衛生学	岡　崎　　勲
薬物乱用防止教育の事例集		
	小林賢二・原田幸男　著作より	

第3回アルコール健康教育研修会：平成5年8月5日（木）（国立オリンピック記念青少年総合センター）

基調講演	アルコール生理学	
	国立療養所久里浜病院	樋　口　　進
学術講演	アルコール依存症の治療から	
	アルコール症専門施設赤城高原ホスピタル院長	竹　村　道　夫
教育実践報告	生徒とともに取り組むアルコール健康教育	
	広島県立広島国泰寺高等学校教諭	高　桑　節　子
教育実践報告	楽しいアルコール健康教育ー実験指導を通してー	
	群馬県立高崎工業高等学校教諭	小　林　賢　二
研究討議	アルコール健康教育をどう進めるかービデオ教材「未成年とアルコール」ー	
	東京都立市ヶ谷商業高等学校教諭	原　田　幸　男