

アルコール健康教育研修会

平成29年8月18日

東京工科大学蒲田キャンパス

きらら薬局 足立由鹿

「飲酒の問題点」

東京大学名誉教授・大阪教育大学客員教授

エリゼ子供クリニック非常勤医師

衛藤 隆

- 未成年飲酒の現状

長野県のデータ

中学生、高校生の飲酒経験率・飲酒頻度は近年低下している。

飲酒のきっかけは、「好奇心」・「身内の勧め」

未成年者の飲酒が本人に及ぼす影響

- アルコール分解能力
- アルコールの身体に対する影響
- 依存の作られやすさ

飲酒は未成年の行動に影響を与える

- 飲酒は危険な性行動に走らせる
- 飲酒は性暴力のリスクを高める
- 飲酒開始年齢が早ければ早いほど事故に巻き込まれることが多い。

アルコールの脳への影響

- アルコールは脳の細胞の破壊を加速する
- 学習にマイナスの影響を及ぼす。
- 大量飲酒は脳萎縮を起こす。

「未成年における飲酒防止教室の進め方」

文部科学省 初等中等教育局 健康教育食育課 健康教育調査官 小出彰宏

- 酒類自動販売機の減少
- アルコール教育が始まって29年
飲酒経験者数は減少しているがしかし・・・
- OECD諸国の15才飲酒経験
日本の教育はとてもいいと考えられる。

指導要領の解説の文言について

～理解できるようにする。

～に触れるようにする。

- 小・中・高校の指導要領を今一度確認するといいです。
- 教科書によって内容が異なるので、教科書の確認も忘れずに。

急性アルコール中毒について

- 急性アルコール中毒 14303人のうち20代が約半分
- 未成年に酒の飲み方を教えるわけにはいかない。
パッチテストによって飲める、飲めないの判断をさせるのはいいことなのか？
- 一気飲み 量にかかわらず、一気の飲みの行為自体をやめさせる

目標は未成年者の飲酒経験者
0%

アルコールの人体への影響

肥前精神医療センター 杠 岳文

- 適正飲酒量を保とう！

大酒のみの人数は変わらず、飲まない人がさらに飲まない状況にあって、飲酒する平均人数が減っている。

- 女性の飲酒

女性の飲酒摂取による、胎児性アルコール症候群が懸念される。

アルコール使用障害スペクトラム

- 109万人のアルコール依存症

アルコール依存症の治療を受けているのは4万人

85%の90万人は1年以内に病院を受診するも依存症の治療はしていない。

- 有害な使用、危険な使用段階での予防策がとられていない現状

アルコール飲料の単位について

1単位 アルコール20g

1ドリンク アルコール10g

500mlの缶ビールに含まれるアルコール量

$$500\text{ml} \times 0.05 \times 0.8\text{g/ml} = 20\text{g}$$

ビールの容量 × アルコール濃度 × アルコール比重

アルコール代謝時間の目安

- 男性の場合

1ドリンク(アルコール10g) を**2時間**で代謝

- 女性の場合

1ドリンク (アルコール10g) を**2,5時間**で代謝

ドリンク数の計算は飲酒運転対策として目安となりうる。

アルコール使用障害に伴う急死

- 転落死 70歳未満の転落死はアルコールが絡んでいることが多い。
- 脳出血 前日の飲酒が大きいかかわる。
飲酒→一時的に血圧が下がる→リバウンドで血圧上昇
早朝血圧が上昇しやすい。
脳出血により排便中枢が刺激される。
- 消化管出血
- 脂肪肝 消化管出血よりも死者数は多い。解剖しても脂肪肝のみ

食事をとらずに飲酒すると死ぬ。 脱水と飢餓が死亡原因に。

DALY 失われた健康年数

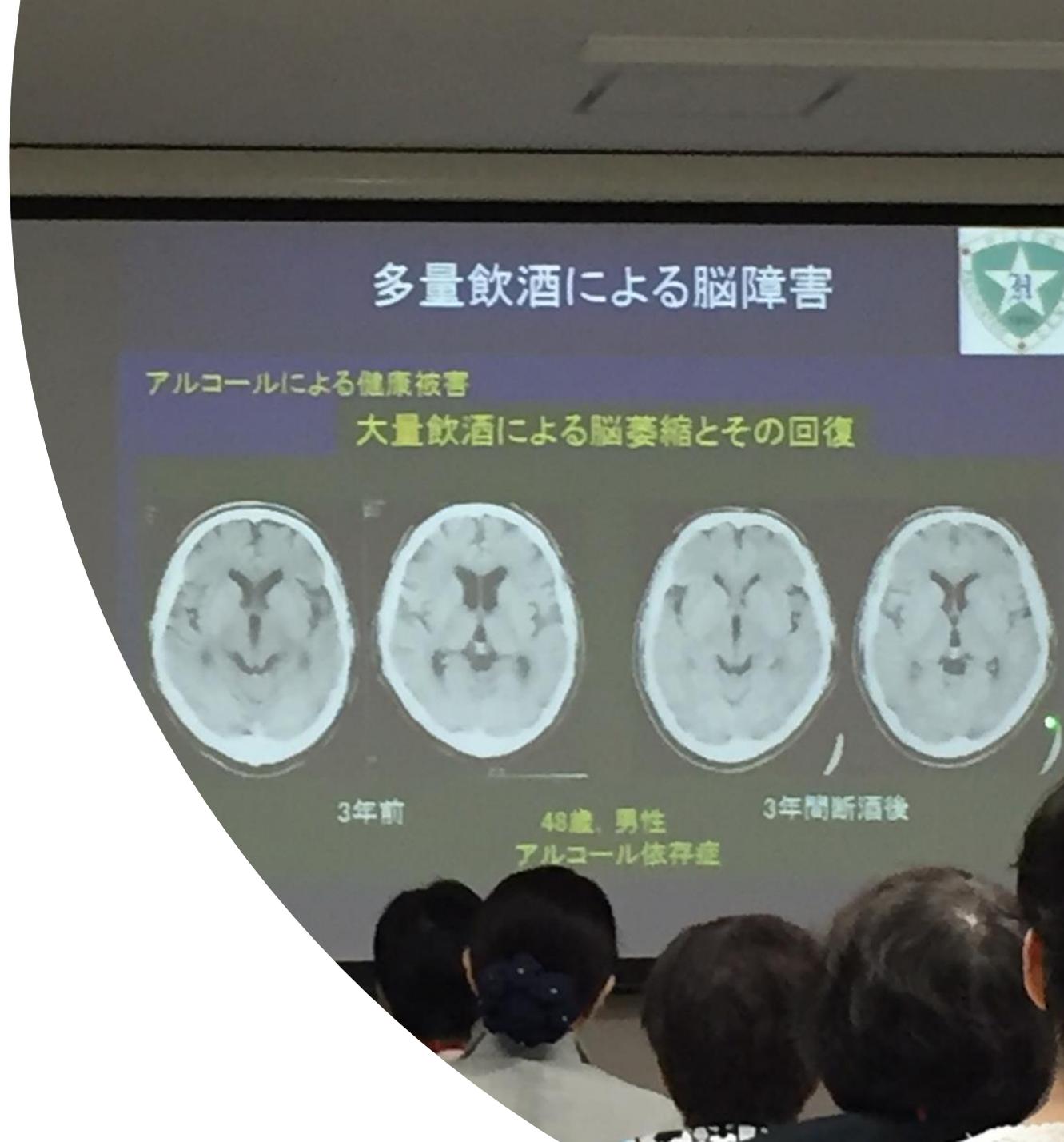
タバコは平均寿命を10才短くする。
健康障害が起こるのが70～80才

アルコールは平均寿命を30才短くする。
アルコール依存症での平均年齢は50代

タバコはアルコールよりも死亡者数が多い
アルコールはたばこより喪失健康年数が多い

アルコールによる 脳萎縮

脳萎縮は断酒によって、
約半数の人がもとに戻る。



Brief Intervention

減酒支援

断酒ではなく、減酒を目標に。 目標は2合。

ヘルスケア従事者つまり、私たち薬剤師も含まれる

アルコール依存症ではない人を対象にする。

飲酒問題の実態

- 評価 AUDITを用いて評価する
 - 10点 問題ある飲酒
 - 20点 アルコール依存症を疑う

各学校でのアルコール授業

- グループ活動授業が多い。

なぜ未成年は飲酒が禁止されているのか？

– 個人の考えとグループでの考えを話し合い、まとめる

- アルコールパッチテスト

自分がアルコールに対してどのような反応を示すのかを知る。

アルコールの反応は人によって違うことを知る。

アルコールの強要を防ぐことができる。

大学生に対するアルコール教育

大学、定時制高校など成人と未成年を一緒に指導するとき

- 高校生までは否定で講義をしてきている。
- 大学では飲めない人の事も考えて飲み会を
今まではソフトドリンクの用意がなく、
アルコールの強要につながるが多かった

規則、法律を守ることからの教育に徹する。