

健康ステップアップ

一般に、遺伝でお酒を飲める体質と飲めない体質の人に分かれています。日本人の約四割の人が、アルコールに弱い体質だといわれています。お酒を受け付けない体質の人が飲みすぎるとは、**命の危険**があります

お酒と体質の話し
未成年の飲酒は
厳禁！！

あなたの体質は??



Step1

薬剤のついていないガーゼ付きのバンソウコウに消毒用アルコールを2~3滴しみ込ませます

Step2

二の腕の内側に貼ります

Step3

7分後にはがし、はがした直後(5秒以内)にガーゼがあっていた部分の肌の色を見ます

Step4

はがしてから、さらに10分後もう一度肌の色を見ます。



判定！！

要注意！

はがした直後に赤くなっている
お酒を飲めない
体質です！！

すすめられても断る
ようにしましょう。
このような方には、
お酒をすすめないで
ください。

はがした直後は赤くないが
10分後赤くなっている
お酒に弱い体質です

体内でアルコールを分解する力が弱いタイプ。
飲酒を上手に断るか、無理して飲む事がないように。

肌の色に変化がない
お酒に強い
体質です

飲みすぎが問題になるのがこの体質の人。
飲み過ぎ注意！！

医務室でも検査できますので
お問い合わせ下さい

なぜ？未成年は飲酒がだめなの？



アルコール依存症になりやすい

未成年者の場合には、短期間で発症することもあります。未成年の場合、治る確率も低いです。

臓器障害の危険性が高まる

未発達な臓器は、アルコールに対する耐性が弱く、短期間で障害を受ける可能性が高まります。

脳に影響を与えます

発達している脳細胞は、より強くアルコールの影響を受けやすいです。



性機能の正常な発達を妨げる恐れがある

男性性器の発育を妨げる危険があります。また女性は、生理が不規則になることも。

アルコール健康障害対策基本法

が2013年12月7日に成立しました。

不適切な飲酒による健康障害は、本人だけでなく家族への深刻な影響や重大な社会問題となる危険性が高いです。
アルコール健康障害の発生、進行、再発の防止
アルコール健康障害を有する者などに対する支援の充実させ
国民の健康を保護し安心して暮らせる社会の実現のために
基本事項が定められています。

引用・参考：<http://alhonet.jp/>



ちょうど良いお酒の量？

ビールなら中ビン1本
ワインならグラス2杯
(純アルコールで約20g)



注：体質により量は留意する必要があります。

次回の学校医健康相談は...

5月14日(水) 6月11日(水) 7月9日(水)

いずれも時間は13:30~15:30です。
健康のことで気になることはありませんか？

学校医 新札幌恵愛会病院 柳内先生 ★

医務室開室時間

平日 8:45~18:00

(詳細は Campus Guide Web の医務室ホームページよりご確認ください)