




阪大生のための正しいアルコールとのつきあいかた

平成 23 年 3 月 23 日

大阪大学保健センター センター長 守山敏樹

新入生の皆さん、大阪大学へのご入学おめでとうございます。これから始まる大学生活に対する期待で胸がいっぱいのことと思います。この機会に、新入生および在校生の皆さんにお酒との正しいつきあい方をお伝えしたいと思います。

注意点は色々ありますが、ここではポイントを次の4点にしぼって述べます。

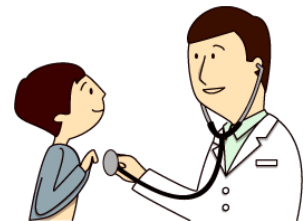
- | | |
|---|-------------------------|
| ① | 未成年者は飲酒しない |
| ② | 自らのアルコール分解「体質」を知ろう |
| ③ | しない・させない「イッキ飲み」と「お酒の強要」 |
| ④ | 飲酒運転は絶対にしない |
- 

1 未成年者は飲酒をしない

ご存知のように未成年者の飲酒は法律（未成年者飲酒禁止法）で禁じられています。未成年者がお酒を飲んではいけない理由は色々ありますが、未成年者はアルコールを分解する酵素の働きが未発達で、過度の飲酒をした場合に急性アルコール中毒になる危険性が大人に比べて高いことを第一にあげたいと思います。また、未成年者はまだ発達途上のため適度な飲酒をするための自己規制や判断が不十分で過度の飲酒行動につながりアルコール依存症になる危険性が高いと考えられています。その結果、学校生活への不適応や学業不振などが引き起こされることにもなります。こういった理由から、お酒を飲むのは二十歳を過ぎてからにしてください。コンパなどでも上級生は未成年にお酒をすすめることは決してしないようにしていただくようお願いいたします。

2 自らのアルコール分解「体質」を知ろう

アルコールは体内で分解される過程でアセトアルデヒドという物質になります。この物質は毒性が強く、血管拡張作用を有し、皮膚を赤くしたり、動悸、頭痛、吐き気などの悪酔いの原因となります。このアセトアルデヒドを主に分解する酵素 ALDH2 の働き方が遺伝的に



決まっており、全く働かない人は「ぜんぜん飲めない体質」、一部しか働かない人は「ほんとは飲めない体質」、フルに働く人は「お酒につよく飲み過ぎがちな体質」です。自らの体質を、お酒を飲まないで知るにはエタノールパッチなどの方法があります。この体質は生まれつき決まっているものであり、努力で飲めるようになることはありません。飲めない人にお酒を無理強いするのは、精神的、身体的に苦痛を与え、最悪の場合は死に至らしめることもある危険な行

為です。是非何らかの機会に自らの体質を判定し、これからのお酒のつきあい方の参考にしてください。

3 しらない・させない「イッキ飲み」と「お酒の強要」

「イッキ飲み」のように短時間に大量の飲酒をすると、血中アルコール濃度が急激に上昇し、「ほろ酔い期」も「酩酊期」も飛び越して、一気に「泥酔」「昏睡」の状態にまで進んでしま



ます。この急性アルコール中毒は、低血圧、呼吸困難など危険な状態を引き起こし、血中アルコール濃度が0.4%以上になると、その半数が飲酒後1～2時間で死亡してしまいます。大阪市消防局によれば2008年の急性アルコール中毒による搬送数は6120名に及びます。

その半数以上が20代の若者と未成年者で占められ、新入社員や大学の新歓コンパなど、飲みなれていない人のいるお酒の席で起こりがちです。イッキ飲み防止連絡協議会のデータによると、2000年から2009年までの10年間で、18人が急性アルコール中毒などで亡くなっています。このように「イッキ飲み」やお酒に弱い体質の人へお酒を強要することは、急性アルコール中毒から死へもつながる可能性がある非常に危険な行為です。お酒の無理強いやイッキ飲みは絶対にやめましょう。

4 飲酒運転は絶対にしない

飲酒運転は法律（道路交通法）で禁止されているにもかかわらず、後を絶ちません。道路交通法改正による厳罰化や社会的機運の高まりによって減少したものの、2008年における飲酒運転を原因とする事故件数は6219件、うち死亡事故は305件に上っています（警察庁ホームページより）。

たとえ少量のお酒でも心身に影響を与え、運転能力、判断力などが低下して取り返しのつかない事故を引き起こしています。

お酒を飲んで運転すると以下に挙げる影響が現れます。



- 1) 動体視力が落ち、視野が狭くなります。そのため信号の変化や路上の人や車の動きの見極めが遅れます。
- 2) 抑制がとれ理性が失われているため、運転に必要な判断力が低下しています。スピードを出していても気づかなかったり、乱暴なハンドルさばきをしてしまいます。
- 3) 集中力が鈍っているため、とっさの状況の変化に対応できなくなります。
- 4) 運動をつかさどる神経が麻痺しているため、ハンドル操作やブレーキ動作が遅れがちになります。

5) 体の平衡感覚が乱れ、直進運転できず、蛇行運転をしたりします。このため、信号無視、カーブを曲がりきれない、横断中の人の見落とし、ハンドル操作の誤り、ガードレールや電柱への衝突などをして、悲惨な事故を招いてしまうのです。

無差別に人々を不幸な事故に巻き込んでしまうのが飲酒運転です。これは法律で禁じられていることであり、自らが行わないことはもちろん、飲酒をしている人には運転させないことが重要です。そして万が一飲酒運転をしている人がいたら、必ずやめさせましょう。