

ほけんだより 冬休み号



20歳未満の飲酒が禁止されている理由

長期休みは家族・親戚や友達と集まる機会がある人も多いと思います。もしそこで「ちょっとくらい大丈夫だよ」とお酒を勧められても、絶対に飲んではいけません。20歳未満の飲酒が法律で禁止されているのには理由があります。



10代の体は発達途中で、お酒（アルコール）を分解する力が弱く、少量の飲酒でも危険です。ましてや「いっき飲み」をすると分解が追いつかず、大量のアルコールが体中を巡り、心臓や呼吸機能などに異常が起り、最悪の場合死に至ることもあります。



アルコールは脳を麻痺させ、高揚感などをもたらす反面、思考力や記憶力を低下させます。一時的なものと思われがちですが、若いうちから過度に飲酒する習慣がある人の脳は、記憶をつかさどる海馬が縮み、生涯に渡って記憶力が低下したケースもあります。



10代の飲酒とアルコール依存症には深い関わりがあります。15歳から飲酒を始めた人の約50%がアルコール依存症になるといわれており、また飲酒開始年齢が低いほど、数ヶ月・数年といった短期間で急速にアルコール依存症を発症する恐れがあります。



友達や家族、大人がお酒を誘ってきたときは、ハッキリと断りましょう。



友達が誘ってきたとき

もし友達がお酒を誘ってきたときは、「お酒は身体によくないから、飲まないよ。」などと、ハッキリと意思を伝えましょう。

家族が誘ってきたとき

お正月などに家族がお酒を誘ってきたときは、「大人（または20歳）になったら誘ってね！」などと、当たり前の事実を織り交ぜて伝えましょう。

大人が誘ってきたとき

街角などで大人がお酒を誘ってきたときは、「20歳未満にお酒を勧めると罰せられるよ！」などと、法律を理由に伝えましょう。

いずれの場合も、断ってもしつこく勧められるときは、その場を立ち去るのもひとつの手段です。

