

《健康だより》若者の飲酒のリスクについて

環境保健部 平安山 智子

2022年4月より、成人年齢が20歳以上から18歳以上に引き下げられました。しかし、喫煙・飲酒は、若者の心身への毒性やリスクが高いことから、20歳以上との制限が引き続き維持されています。文部科学省より、高校生の飲酒防止について啓発資料「高校生に知ってほしい飲酒のリスク」がきていますので紹介いたします。

若者における飲酒のリスク

ケガや事故の原因になる

飲酒にともなうケガや事故・事件の例

- ・交通事故（飲酒運転の死亡事故率は非飲酒の約8倍（警察庁））
- ・暴力事件（暴力は犯罪です）、虐待、デートDV
- ・わいせつ行為、セクハラ、窃盗
- ・高所や駅ホームなどからの転落、水の事故（飲酒後に水に入るのは危険です） など

記憶が悪くなる

脳や骨の成長に悪い影響を与える

長期多量飲酒のリスク



長期間に渡って多量の飲酒を続けたら、アルコール依存症になるリスクがあります。

早期（若い時期）からの飲酒は、アルコール依存症のリスクを高めることが報告されています。アルコールには、身体的依存と精神的依存的のどちらもあります。

身体的依存の症状：飲酒をしていない時の手の震え、発汗、不眠など。
幻覚や妄想が現れたりすることもある。

精神的依存の症状：飲みたいという気持ちが抑えられなくなり、酔うまで飲まないで済まなくなる。



飲まないでいることが辛くなるので、ますます飲酒を止めることが難しくなります。