

# 大切な自分のからだのために

～ アルコールの害編 ～



## 体の中でアルコールはどのような

- ・アルコールは胃や腸からすぐ吸収され、血液によって全身に行きわたります。
- ・アルコールは特に脳に作用して**脳**をマヒさせます。

## なぜ未成年の飲酒はいけないの



### 飲酒と**怪我**

飲酒開始年齢が低い人ほど、アルコールの影響によって怪我をしやすくなります。



### 飲酒と**記憶力**

飲酒すると記憶力が落ちます。特に若い人では、飲酒すると学習成績が低下します。

### 若い人に多い 急性アルコール中毒

短時間に大量のアルコールを飲む「イッキ飲み」は急性アルコール中毒につながるおそれがあります。最悪の場合、死に至ることもあります。



### 飲酒と**アルコール依存症**

飲酒開始年齢が低いほど、アルコール依存症になる人の割合が高くなります。



## 大量飲酒が引き起こす病気を知っていますか？

- ・ 集中力が低下、二日酔い  
知的活動能力の低下
- ・ **脳**の萎縮
- ・ **肝臓** 脂肪肝、肝硬変
- ・ まっすぐ歩けない
- ・ **生殖器** 男性：性ホルモン低下  
女性：月経不全、胎児性アルコール症候群
- ・ 喉頭がん、食道がん、食道静脈瘤
- ・ 心筋症、不整脈、高血圧
- ・ 吐き気、胃・十二指腸潰瘍
- ・ すい炎、糖尿病
- ・ 消化不良症候群、大腸がん
- ・ 貧血
- ・ 末梢神経障害、大腿骨頭壊死

文部科学省 かけがえない自分 かけがえない健康(令和2年度版)【中学生用】  
国 税 庁 20歳未満の者がお酒を飲んではいけない5つの理由 より一部抜粋

成長期である10代の体は、大人よりもアルコールを分解する働きが未熟です。そのため、飲酒開始年齢が早いほど、短期間で肝臓をはじめとする臓器障害やがんなどの病気にかかりやすいです。

[アルコール | 富山市公式ウェブサイト](#)

## 飲まない意思表示を

飲酒と喫煙は、成長段階のあなたの心身にとって大きな害となります。勧められても断るようにしましょう。



アルコールの害についてもっと知りたい方はこちら



**20**歳未満の飲酒・喫煙は法律で禁止されています。

大人は、子どもには絶対にアルコール・たばこを勧めないこと。アルコール・たばこの煙から大切な子どもを守りましょう。

たばこの害編 (令和7年) はこちら

