

# お酒は、なによりも、適量です。

自分に合った飲み方を知ろう



サントリー ドリンク・スマート

<http://www.suntory.co.jp/arp/>



SUNTORY  
[www.suntory.co.jp/arp/](http://www.suntory.co.jp/arp/)

## 20歳未満とお酒

20歳未満の飲酒がなぜダメなのか?  
大人でも飲み方を間違えると危険を及ぼすアルコールは、成長段階の心身に大きなダメージを与えるリスクがあります。



### きっかけは親の勧め

20歳未満の飲酒実態を把握するための全国調査（\*1）の結果を見ると、調査前30日に1回以上飲酒した者の割合は、1996年では、中学生男子29.4%、中学生女子24.0%、高校生男子49.7%、高校生女子40.8%でしたが、2012年には、中学生男子7.4%、中学生女子7.7%、高校生男子14.4%、高校生女子15.3%と大きく減少しています。

	中学生		高校生	
	男子	女子	男子	女子
1996年	29.4%	24.0%	49.7%	40.8%
2012年	7.4%	7.7%	14.4%	15.3%

（\*1） 2012年度「未成年者の健康課題および生活習慣に関する実態調査研究」（厚生労働科学研究）

20歳未満の飲酒の割合は、全体として低下傾向にあるものの、依然としてなくなつてはいません。  
その背景には、大人の側の寛容な態度が大きな問題として横たわっています。実際初めての飲酒経験は、多くの場合、親に勧められたのが、きっかけになっています。

まずは大人が20歳未満飲酒の危険性に関する正しい知識を学び、ただやみくもに「ダメだ」と禁じるのではなく、以下のようないくつかの危険性を具体的にあげて、なぜお酒がいけなのかをちゃんと説明して、納得させてください。



### 20歳未満がお酒を飲んではいけない理由

#### 脳の健全な発達を妨げる

20歳未満の脳は発育途上です。その状態で飲酒をするとアルコールが脳細胞に大きなダメージを与え、学習能力や集中力、記憶力、判断力、意欲などの低下につながります。

#### 臓器障害を引き起こす

発育途上の20歳未満の肝臓は、アルコールを分解する働きが弱いのです。そのため、分解できなかったアルコールは肝臓や腎臓などのさまざまな臓器に障害を引き起こす可能性が高くなります。

#### 性ホルモンのバランスを崩す

子どもの体は10歳くらいから急速に発達し、この頃から二次性徴もはじまりますが、20歳未満の性的な機能はまだまだ成長段階。そんなときに飲酒をすると、男性はインポテンツ、女性は生理不順や無月経になることもあります。

#### 少量でも急性アルコール中毒になる

アルコール分解が遅い20歳未満は、少量のお酒でも急性アルコール中毒になる危険性が高いと言われています。

#### アルコール依存症へのリスクが高まる

薬物と同じように、アルコールには強い依存性があります。20歳未満は自分を理的にコントロールする能力が乏しいため、短期間でアルコール依存症を発症する可能性が高くなります。また、飲み始める年齢が早いほど、成人になつてからアルコール依存症になる確率も高くなると言われています。

#### 問題行動を起こしやすくなる

20歳未満の飲酒は、体への影響だけではなく、社会生活への悪影響にもつながります。学校生活での成績不振や中退。さらには、理性的な行動ができなくなることから、暴力行為や危険な性行動などの問題が発生する可能性があります。

# お酒は、なによりも、適量です。

自分に合った飲み方を知ろう

## お酒風味のノンアルコール飲料・・20歳未満が飲んでも大丈夫?

20歳未満は飲用しないでください。また、大人も子供にすすめないでください。

- ・日本の酒税法ではアルコール分1%以上のものを酒類と規定しています。
- ・したがって、アルコール分1%未満のものは法律上は20歳未満も飲用可能です。
- ・しかしながら、20歳未満がお酒風味のノンアルコール飲料を飲むことは、たとえアルコール分が0.00%であっても酒類への誘引につながる恐れがあります。
- ・そのため、当社では商品のパッケージに「この製品は20歳以上の方の飲用を想定して開発しました」と表記を行っています。また、販売店に対しては、お酒売り場で陳列いただき、20歳未満には販売しないよう、お願いするなど、20歳未満飲酒につながらないように配慮しています。

## 【映像で学ぶ飲酒防止教材 ～教えて！カワウソ博士～お酒はどうしていけないの？】

タイヨウ君とヒバリちゃんが、カワウソ博士から、お酒を飲んではいけない理由を教えてもらいます。  
わかりやすく学べる動画教材です。



### コンテンツ内容（トータル約20分）

- ①「法律で禁止」編（約2分40秒）
- ②「体に悪い5つのこと」編（約8分）
- ③「キッパリ断ろう！」編（約4分30秒）
- ④「クイズ！お酒のウソ・ホント」編（約4分50秒）

制作・著作：株式会社学研プラス  
企画・協力：サントリーホールディングス株式会社  
監修：法政大学スポーツ健康学部教授・薬学博士 鬼頭英明  
推薦：公益社団法人日本薬剤師会  
全国養護教諭連絡協議会