

お酒…あなたはどうかつきますか？

大学生の飲酒による死亡事故

○ケース1：男子(19歳)

所属するダンスサークルのメンバー十数人と、合宿先のホテルでビールや日本酒、焼酎などを飲んだ後、嘔吐するなどしたため、メンバーが布団に寝かせた。当初はいびきをかいていたが、呼吸をしていないことに気付き救急搬送、死亡を確認。

○ケース2：男子(18歳)

サークル仲間9人と旅行。宿泊先のコテージで飲酒後に床で就寝するも、数回の嘔吐を仲間が介抱。途中、呼吸をしていないことに気付き救急搬送、死亡を確認。

○ケース3：男子(20歳)

2017年12月サークルの飲み会でウォッカのイッキ飲みなどをして泥酔。その後異常ないびきをかいていたため、急性アルコール中毒を疑い上級生に相談するが救急車は呼ばれず、別の学生宅に運ばれた。翌朝、呼吸をしていないことに気づき救急搬送、死亡を確認→2019年同席していた学生9人が過失致死罪で罰金30～50万円の略式命令をうけて確定。2023年3月、同席していた学生16人について救護義務違反を認め、計約4200万円の賠償を命じた。

(主なものを抜粋)

二十歳未満者ノ飲酒ノ禁止ニ関スル法律

満20歳未満の者の飲酒を禁止する法律です。

また満20歳未満の者の飲酒を知りつつも制止しなかった親権者や監督代行者、酒類を販売または供与する営業者は、処罰の対象となります。

2022年4月1日から民法の成年年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、飲酒に関する年齢制限は20歳のまま維持されます。

【満20歳未満の者の飲酒の危険性】

- ・脳が萎縮したり、発達のおおげになる。
- ・短期間でアルコール依存症になる危険がある。
- ・性機能の正常な発達を妨げる恐れがある。
- ・内臓への障害の危険性が高まる。

イッキ飲みは非常に危険！！

イッキ飲みはしない・させない。

競争やゲーム感覚、場の雰囲気や飲むことは、非常に危険な行為です。

イッキ飲みによって、肝臓での代謝が追いつかず、アルコールは血液の中にとどまり、その結果、血中濃度が急上昇すれば昏睡期、つまり急性アルコール中毒に陥ります。この場合、呼吸麻痺や急性心不全により死亡するケースもあるのです。イッキ飲みは禁物であることを、本人も周りの人も十分わかまえることが重要です。



不安や不眠を解消するための飲酒は避けて！

不安解消のための飲酒を続けることにより依存症になる可能性を高めたり、飲酒により眠りが浅くなり睡眠リズムを乱す等支障をきたすことがあります。

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」より引用

お酒を飲んだら車(自転車も)に絶対乗るな！

(道路交通法による飲酒運転の罰則、飲ませた人にも罰則)

飲酒運転した本人だけでなく、飲酒運転を助長・容認する行為(車両の提供・酒類の提供・車両に同乗)についても運転者と同一罰則が適用されます。自転車も車両として扱われます。

「自分だけは大丈夫!!」なんて思っていませんか？

大きな間違いです！ビール1本で交通事故の確率が、約2倍になります。



アルハラを知ってください

アルコール・ハラスメントの略です。

アルコールにまつわる人権侵害で、命を奪うこともあります。

定義は

- ①飲酒の強要
- ②イッキ飲ませ
- ③意図的な酔いつぶし
- ④飲めない人への配慮を欠くこと
- ⑤酔ったうでの迷惑行為(酔ってからむこと、悪ふざけ、セクハラなど)です。



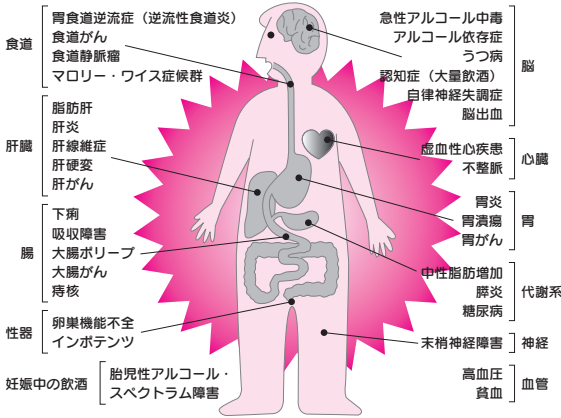
1つでも
あてはまれば
アルハラ
になります!!

○2008年3月：私立大学生(男子)

部活の合宿中、上級生が「部の伝統」として下級生に対して4Lの焼酎ボトルを飲みまわさせた。死亡した男子学生は、約500ml飲み干した後、急性アルコール中毒で倒れ、そのまま放置。翌朝、同級生らが病院に運ぼうとした際に窒息死。

→2011年6月「先輩たちの飲酒強要」の有無が問われた民事訴訟で、イッキ飲ませをアルハラと初めて認定。

アルコールによって引き起こされる疾患



※[2025 生活習慣病のしおり]より抜粋

若者の「アルコール依存症」

最終的に死の危険もある「アルコール依存症」は、「酒癖が悪い人」「意志の弱い人」だけがなるのではなく、お酒を飲む人なら誰でも発病の可能性がある「精神と内体の病気」です。

飲酒開始年齢が若いほど発症するケースが多いとされます(未成年の場合、習慣的な飲酒を始めてから発症するまでの期間は数週間～2年)。特に未成年者は、飲酒に対する自己規制がむずかしいため、その危険性が高まります。

少量なら百薬の長といわれるアルコールですが、飲み方によっては危険なものになります。適正飲酒を心がけ、アルコール依存症が疑われる場合は、早期に医療機関を受診し、必要な治療や援助を求めることが大切です。

二日酔い

「飲み過ぎは二日酔いのもと」

アルコールは血管から全身へ運ばれ、そして脳の神経細胞の動きを麻痺させます。酔いの正体は「脳の麻痺」です。

アルコールは肝臓で処理される過程で、毒性の強いアセトアルデヒドになります。

二日酔いは、このアセトアルデヒドがもたらす急性中毒症状です。遺伝的な要因などでアセトアルデヒドを分解する酵素の力が強い人と弱い人がいるため、飲酒による二日酔いの程度には個人差があります。

★予防策

ビール1本あたり、アルコールは約3時間体内に留まります。体質的にお酒に弱い人や女性はもっと長い時間がかかります。翌日まで体内にアルコールが残らない飲み方をすること(適正飲酒)が一番です。空腹でお酒を飲まない、食べながら飲むようにしましょう。

また、飲み過ぎと思った時は、睡眠と水分を十分にとり、胃に負担をかけないことが大切です。

参考ホームページ

公益社団法人アルコール健康医学協会

<http://www.arukenkyo.or.jp/>

お酒と健康ABC辞典

https://www.kirinholdings.com/jp/impact/files/pdf/kirin_abc.pdf

人とお酒のイイ関係

<https://www.asahibeer.co.jp/csr/tekisei/>

イッキ飲み・アルハラ防止キャンペーン2025

<https://www.noikki.jp/>

エタノール・パッチテスト

アルコールを分解していく酵素(アセトアルデヒド脱水素酵素)が働くかどうかを、皮膚の反応によって判定する体質判定法です。15分ほどで結果がわかります。まず検査をして、自分の体質を知ることから始めましょう。興味のある方は、各大学等の相談窓口(最終ページ参照)に相談してみたいかどうかですか？

アルコールに対する体質の特徴

アルコールを飲んで悪酔いするかしらないかは、生まれつきの体質です。自分の体質を正しく理解し、他人の体質も尊重し無理強いしないでください。

全く飲めないタイプ (日本人の約1割)

どんなに訓練しても飲めるようにはなりません。無理にお酒を飲めてはいけません。

飲んだら悪酔いするタイプ (日本人の約3割)

肝臓などの臓器に害を受けやすく、飲むための訓練は無駄です。

悪酔いしないタイプ (日本人の約6割)

ついつい飲み過ぎてしまいます。アルコール依存症の9割以上がこのタイプの人。肝臓障害のリスクも大きいので要注意。

飲酒は
20歳に
なっから

適正飲酒の10か条

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

しない させない ゆるさない 20歳未満飲酒・飲酒運転

公益社団法人アルコール健康医学協会