

自分のからだは自分で守る

20歳未満の者が お酒を飲んで はいけない 5つの理由



「身体の大きさは親と同じくらいだし、肉体的には自分はもう大人。

だからお酒を飲んでも平気なはず。」と

あなたは思っていないですか？

しかし、みかけは大人と変わりがなくてもあなたの身体は未完成、

まだまだ成長の真っ最中なのです。

大人でも飲み方を誤ると大きな害があるアルコールは、

成長段階のあなたの心身にとっては害になるだけ。

20歳未満の者の飲酒が法律で禁止されているのには

それだけの理由があるのです。





20歳未満の者を 守るために飲酒 を禁ずる法律が あります

20歳未満の者の飲酒が法律(二十歳未満ノ者ノ飲酒ノ
禁止ニ関スル法律)によって禁止されていることはよく
知っているでしょう。

20歳未満の者がお酒を飲むことを禁止していることは
もちろん、**親は子供の飲酒を止めなければいけない、販売店**

**や飲食店は20歳未満の者にお酒を売ったり、飲ませたり
してはいけない**などといったことが定められています。

こうした法律があるのは、ここまで説明してきたよう
に、成長段階の心身にとってマイナス要素しかないアル
コールから20歳未満の者を守るためです。

飲まない 意志



これから先、日常の様々な場面で様々な人があなたたちにお酒を飲ませようと誘惑
してきたり、もしくはお酒を飲んでみたいと思ったりするかもしれません。そんな時
には一度立ち止まってみてください。

一度お酒を飲み始めるともう後戻りはできません。「お酒は飲まない」とはっきり
と意志を持つのか、それとも「周りのみんなもお酒を飲んだことがあるから」、「お酒
を勧められたから」という一時の好奇心を満たすためだけに一生を後悔し続けるか。
自分の意志次第で自分のこれからの将来が決まるといっても過言ではないのです。

誰からお酒を勧められても、お酒を飲んでみたいと思っても自分自身を守るために
飲まない意志を持ちましょう。

コラム ①

おそろしい急性アルコール中毒

お酒を飲むことによって血液中に入ったアルコールは、脳の様々な
働きをマヒさせてしまいます。血中アルコール濃度がどんどん高くな
ると、大脳皮質から辺縁系、さらには延髄まで中枢神経のマヒが進み、
刺激にも反応しなくなるこん睡状態におちいり、呼吸中枢までマヒし
てしまつて死に至ることもあります。

急性アルコール中毒とは、血中と脳内のアルコール濃度が急激に高
まって、一挙に身体が危険な状態になってしまうことです。同じ量の
アルコールでも、短時間で飲むと血中アルコール濃度はより早く高く
なり、また最高濃度もより高くなります。**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、そして生命の危険につ
ながります。**20歳になってからも決してしてはいけませんし、人にさ
せてもいけません。



肝

臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなります

アルコールを分解する肝臓の働き

体内に入ったアルコールは、約8割が小腸で、残りは胃で吸収されて血中に入り、門脈という血管で肝臓に運ばれます。

肝臓に送られたアルコールは、主にアルコール脱水素酵素（ADH）とミクロソームエタノール酸化系（MEOS）やカタラーゼによってアセトアルデヒドに変わります。このアセトアルデヒドは有害な物質で、顔を赤くしたり、吐き気をもよおしたり、頭痛や動悸を引き起こしたりするフラッシング反応を引き起こします。

次にアセトアルデヒドは、主に2型アセトアルデヒド脱水素酵素（ALDH2）によって酢酸に変わり、体内の心臓や筋肉などに送られます。そこで最終的に二酸化炭素と水に分解され、息や尿、汗として体外に排出されます。

20歳未満の者はアルコールを分解する働きが未完成

このようにアルコールは肝臓の働きによって無害な物質に分解されますが、肝臓の働きには一定の限界があります。1時間に処理できるアルコールの平均量は、男性は9g、女性は6.5g程度であり、500mlの缶ビール1本に含まれるアルコールの量（※）を分解するまでに男性では約2.3時間、女性では約3.1時間が必要になります。

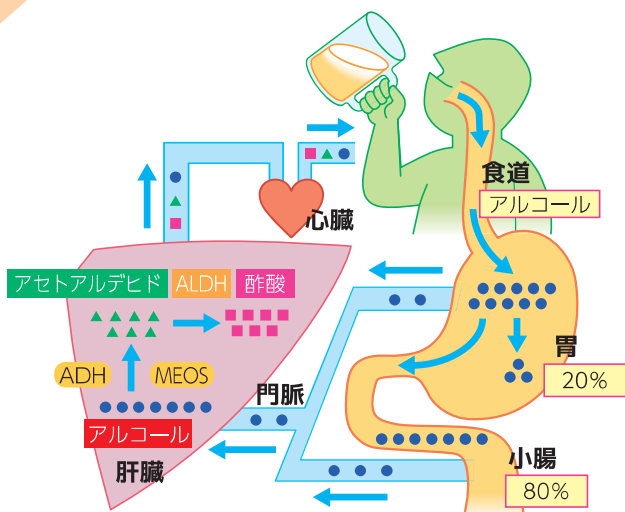
※ アルコール分5%とした場合、「 $500\text{ml} \times 5\% \times 0.8 = 20\text{g}$ 」
（内容量 × アルコール分 × アルコール比重）

お酒をたくさん飲むと、肝臓は休みなく働き続けなければならず、脂肪肝、アルコール性肝炎、肝硬変などの障害が出るようになります。

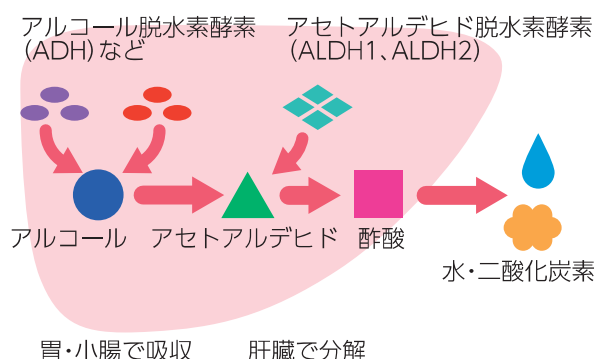
また、吸収されたアルコールが一度に全て分解されるわけではないので、肝臓を素通りするアルコールが体内をめぐり、いろいろな臓器に悪影響を与えることになります。

成長段階にある20歳未満の者はアルコールを分解する酵素の働きも未完成なため、大人に比べ飲酒をすると短期間でさまざまな臓器の障害を起こす危険性が高まります。

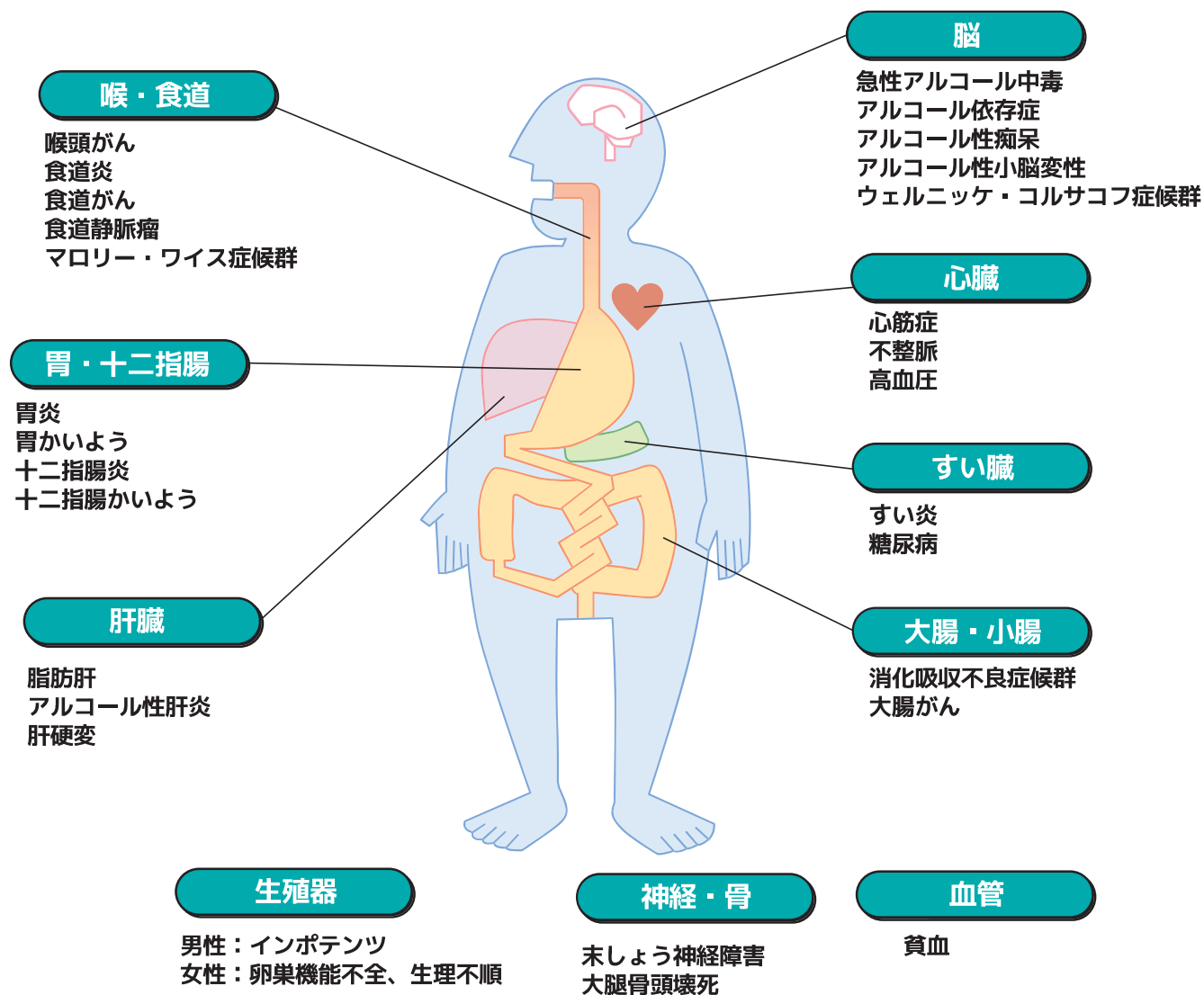
アルコールの吸収と分解の様子



アルコールが分解される仕組み



大量飲酒が引き起こす臓器の障害



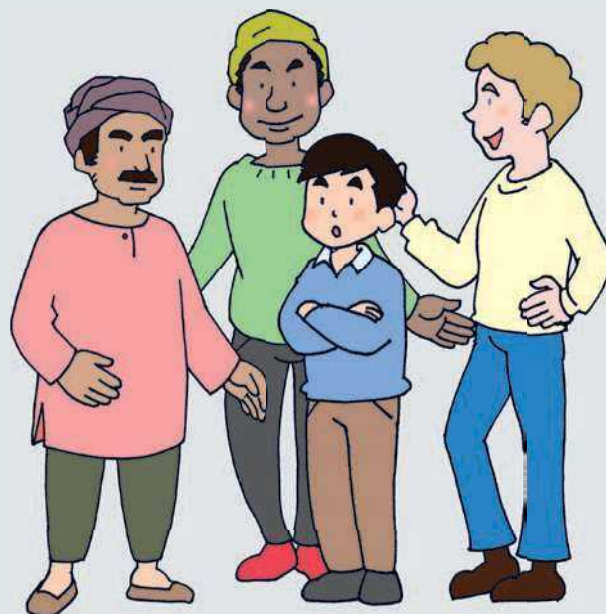
コラム②

モンゴロイド（黄色人種）はお酒に弱い

体内に入ったアルコールが分解される過程でできる有害な物質・アセトアルデヒドを分解するALDH（アセトアルデヒド脱水素酵素）には、アセトアルデヒドの濃度が高いときに働くALDH1と、低濃度で働くALDH2があります。

ALDH2の活性が弱い（低活性型）か欠けている（不活性型）と、アセトアルデヒドを速やかに分解できないため、少しのアルコールでも顔が赤くなったり、気分が悪くなったりします。つまり、アルコールの分解能力が低い＝お酒に弱いというのは生まれつきのもので、変えようがありません。

こうしたタイプはモンゴロイド（黄色人種）にだけ存在し、黒人や白人にはみられません。なかでも日本人は約44%がこのタイプ。つまり日本人の半数近くが生まれつきお酒に弱いというわけです。



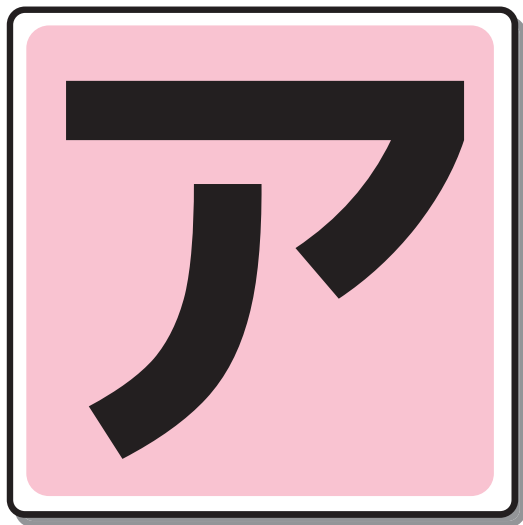


ホルモンの分泌に異常が起きるおそれがあります

長い間大量にお酒を飲み続けていると、性ホルモンの分泌に異常がしばしば起きることも知られています。男性の場合はインポテンツになったり、女性の場合は生理不順や無月経になったりすることもあります。

20歳以上の者でもこれだけの害を受けるのですから、**性的な機能が成長段階にある20歳未満の者にとっての悪影響は言うまでもありません。**

また、アルコールを与え続けたオスの子ネズミは、＜血中テストステロン（男性ホルモンの一つ）の値が低い＞＜睪丸が小さい＞＜生殖器のサイズが小さい＞などの結果が見られた実験があることから、思春期前からお酒を飲み始めると、二次性徴が現れるのが遅くなると警告する専門家もいます。



アルコール依存症になりやすくなります

長い間大量にお酒を飲み続けていると、次第にお酒を飲まずにはいられなくなります。それがアルコール依存症で、お酒が切れてくるとイライラしたり、手の震え、動悸、不眠などの身体症状に加え、性格の変化や知能の低下などの精神症状が見られたりするようになります。

アルコール依存症になると、どうしてもお酒を飲もうとする行動をとるため、家族や周囲の人を巻き込んで不幸な目にあわせたり、社会的に孤立したりするようになります。アルコール依存症の治療法はただ一つ、断酒（お酒を絶対飲まないこと）だけです。そして多くの場合、一生の断酒が必要とされます。薬を飲めば治るのではないかと考えた人もいるかもしれませんが。確かに薬物療法とい

う方法もありますが、これは断酒を維持するために薬を服用するというものであり、やはり断酒が必要となるのです。

アルコールには、麻薬や覚せい剤と同じように強い依存性があります。最近、若い人のアルコール依存症が増加し、注意が向けられています。15歳以下からお酒を飲み始めた場合、21歳以上からお酒を飲み始めた場合と比べると、アルコール依存症になる確率は3倍以上となることが報告されています。20歳未満の者は自分を理性的にコントロールする力が十分とはいえません。**20歳未満のうちからお酒を飲み始めると、このように短期間でアルコール依存症になる危険性が高くなります。**

脳

の機能を低下させます

お酒に酔うとは？

飲んだお酒—アルコールは胃や小腸で吸収されて血液中に入り、全身をめぐるのち、肝臓で分解されます。**お酒に酔うという状態は、アルコールや、アルコールが分解される途中でできる物質がもつ神経毒性（中枢神経抑制作用）によって起こります。**

「酔い」は、血液中に含まれるアルコールやアルコールが分解されてできる物質の量（血中濃度）によって、「活発になる」状態から「集中力が低下する」状態、「まっすぐ歩けない」状態、「意識障害が起きる」状態、さらには「こん睡」状態となり、最悪の場合、「死亡」まで、いくつかの段階に分けられます。

血中アルコール濃度と酩酊症状

血中アルコール濃度	酩酊症状
20-50mg/dl	気分さわやか、活発な態度
50-150mg/dl	気が大きくなる、馴れ馴れしい、集中力の低下、心拍数・呼吸数の増加
150-250mg/dl	構音障害、失調性歩行、複視、悪心・嘔吐、傾眠傾向、突拍子もない行動、反社会的行為
250-400mg/dl	歩行困難、言語減衰、明らかな意識障害、粗い呼吸
400-500mg/dl	昏睡状態、尿失禁、呼吸停止、死亡

【出典：e-ヘルスネット（厚生労働省 情報提供サイト）】



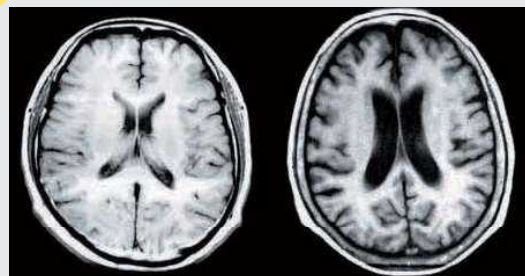
脳への影響

長い間大量にお酒を飲み続けていると、脳の機能低下が高い確率で見られるようになります。記憶力や判断力、思考力、意欲などの低下が起こります。

20歳未満のうちからお酒を飲み始めると、これからという時期に、うつ状態になったり、学習能力や集中力、記憶力の低下を起こしたりすることになります。

こうした脳の機能低下は、飲酒によって起こる栄養不足や肝障害が引き起こすと考えられていますが、最近では、アルコール自体の神経毒性によって起こる障害だという考え方も強くなっています。

お酒を大量に飲み続けることによって起こるアルコール依存症という病気がありますが、医療機器の発達により、アルコール依存症になってしまった人の脳が縮んでいる状態（脳の萎縮）がCTやMRIではっきりとらえられるようになりました。アルコール依存症では、20歳代の患者にも明らかな脳の萎縮が見られるといわれています。



脳のMRI画像。健常者（左）と比べると、アルコール依存症患者（右）の脳萎縮がはっきりわかる。
【埼玉県済生会栗橋病院提供】

20歳未満の者の飲酒防止啓発ポスター

STOP! 飲まない選択が、
あなたを守る



20歳未満の飲酒は禁止!

20歳未満の者の飲酒は、脳の発達などに悪影響を及ぼし、健全な成長を妨げるのみならず、アルコール依存症になるおそれがあります。

4月は20歳未満飲酒防止強調月間です。

20歳未満の者の飲酒は法律で禁じられています。
2022年4月から民法の成年年齢は18歳に引き下げられましたが、飲酒可能な年齢は20歳以上そのまま維持されています。
20歳未満の者の飲酒を防止するため、酒類小売店では年齢確認を実施しています。

国保庁、厚生労働省、こども家庭庁、警察庁、文部科学省、公益社団法人アルコール健康医学協会、全国小売酒販組合中央会、日本チェーンストア協会、一般社団法人日本フランチャイズチェーン協会、一般社団法人日本ボランタリーチェーン協会、一般社団法人全国スーパーマーケット協会、一般社団法人酒類政策研究所

リサイクル推進 ④
このポスターは、印刷物としてリサイクルできます。

年齢確認にご協力ください
年齢確認の実施は法律で定められています



20歳未満の者の飲酒は法律で禁じられています。

当店では20歳以上の年齢であることを確認できない場合にはお酒を販売しません。

4月は20歳未満飲酒防止強調月間です。

20歳未満の者の飲酒を防止するため、酒類小売店では年齢確認を実施しています。
2022年4月から民法の成年年齢は18歳に引き下げられましたが、飲酒可能な年齢は20歳以上そのまま維持されています。

国保庁、厚生労働省、こども家庭庁、警察庁、文部科学省、公益社団法人アルコール健康医学協会、全国小売酒販組合中央会、日本チェーンストア協会、一般社団法人日本フランチャイズチェーン協会、一般社団法人日本ボランタリーチェーン協会、一般社団法人全国スーパーマーケット協会、一般社団法人酒類政策研究所

リサイクル推進 ④
このポスターは、印刷物としてリサイクルできます。

適正飲酒の推進ポスター

公益社団法人アルコール健康医学協会

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 許さない 20歳未満飲酒・飲酒運転

飲酒運転の根絶ポスター

なぜ思ってた...?

自分は大丈夫だと



飲酒運転は絶対にしない! させない!

警察庁・都道府県警察

国保庁・都道府県警察

出典：公益社団法人アルコール健康医学協会ウェブサイト
(<https://www.arukenkyo.or.jp/health/proper/index.html>)

出典：警察庁ウェブサイト
(<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/insyu/info.html>)

税 国税庁

法人番号：7000012050002

2022年4月から民法の成人年齢は18歳に引き下げられましたが、お酒に関する年齢制限については20歳のまま維持されています。

令和8年2月