SAPPORO

20歳未満飲酒防止とお酒について

２０２１年○月○日（○）

●●大学

サッポロビール株式会社

SAPPORO

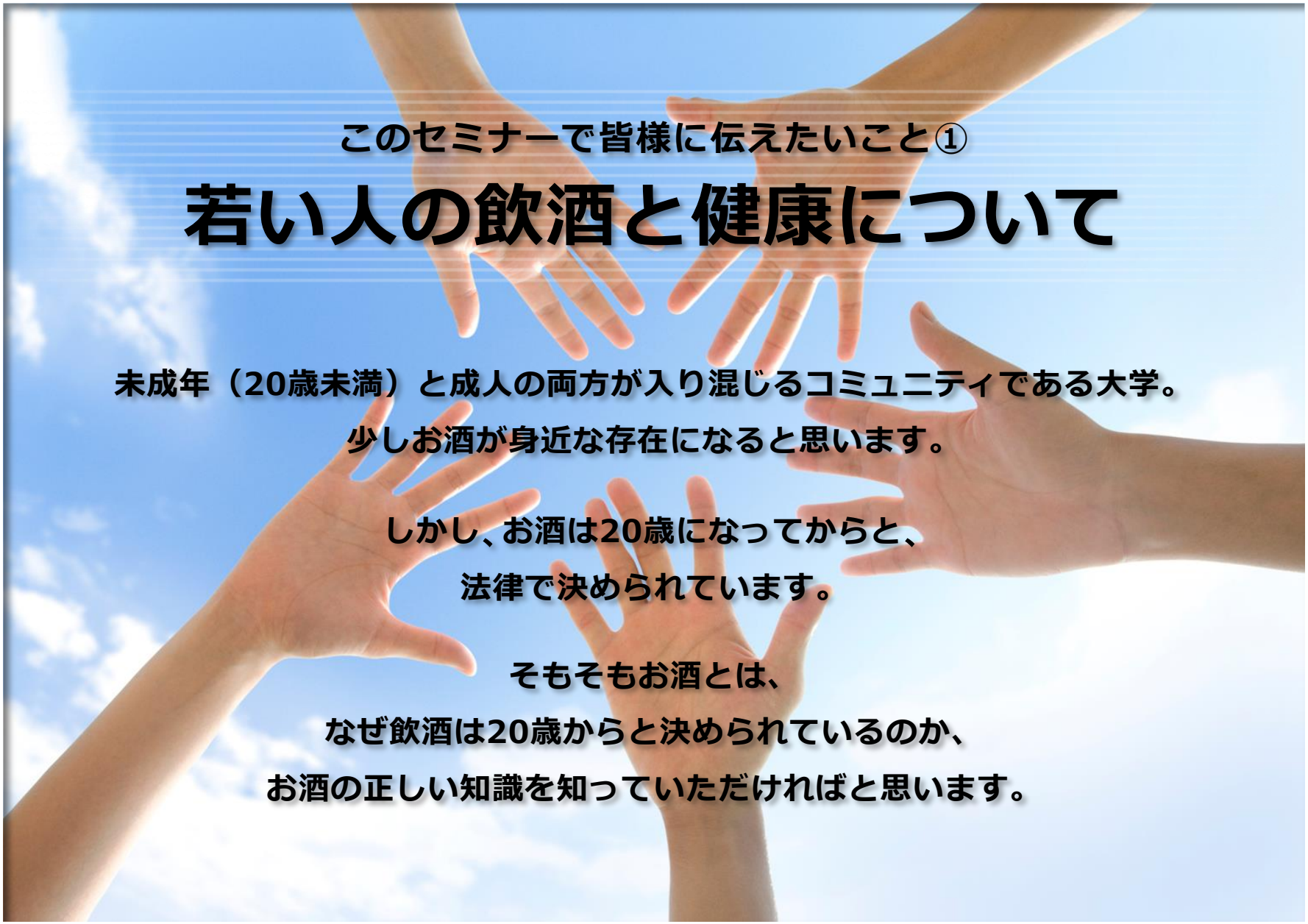
お酒は楽しく健康的に

皆様はやがて「就活」を経て社会人デビューをします。
社会人になれば、お酒を飲む場に参加することも増えることでしょう。

デキる社会人ほど、お酒を飲める・飲めないにかかわらず
お酒を飲む場をコミュニケーションの場として上手に活用しています。

ですから、社会に出る前のこの学生時代に、
「就活」に加えて「酒活」の準備、つまり
お酒の知識をしっかり身に付けていただきたいのです。

SAPPORO



このセミナーで皆様に伝えたいこと①

若い人の飲酒と健康について

未成年（20歳未満）と成人の両方が入り混じるコミュニティである大学。
少しお酒が身近な存在になると思います。

しかし、お酒は20歳になってからと、
法律で決められています。

そもそもお酒とは、
なぜ飲酒は20歳からと決められているのか、
お酒の正しい知識を知っていただければと思います。

SAPPORO

このセミナーで皆様に伝えたいこと②

若い人の飲酒と健康について

若い人の飲酒は中高年と比較して、
急性アルコール中毒のリスクや脳・心身などへの影響が強くなります。

また、健康以外の問題として、
若者の飲酒は事件・事故につながりやすいのです。

こうした飲酒問題は飲酒者本人にダメージを与えるだけでなく、
家族や社会に大きな影響を及ぼします。

SAPPORO

chapter.2

お酒って何で酔うの？

お酒に酔っぱらってるとき、身体はどういう状態でしょうか？
足元がふらふらしたり、手元や言葉があやしくなったり。
ひどい時には記憶もなくしたり…これはどういう事なのでしょう。

「酒酔い」の正体

お酒の主な成分はアルコールと水です。
アルコールは胃や腸で吸収され、血液で全身を巡り、脳にまで到達します。

【酔う】とは

アルコールにより
脳が麻痺すること

【酔いの程度】

脳内のアルコール
濃度により決定

「酔い」の状態

「酔い」の状態はアルコール血中濃度（%）で、6段階に分類されます。

爽快期 0.02～0.04	ビール 中ビン：～1本	日本酒 ～1合	ウィスキー シングル：～2杯	●酔いの状態 ・さわやかな気分になる　・皮膚が赤くなる ・陽気になる　・判断が少し鈍くなる
ほろ酔い期 0.05～0.10	ビール 中ビン：1～2本	日本酒 1～2合	ウィスキー シングル：～3杯	●酔いの状態 ・ほろ酔い気分になる　・手の動きが活発になる ・抑制がとれる(理性が失われる)　・体温上昇、脈が速くなる

楽しくお酒が飲めるのは「ほろ酔い期」まで

※アルコール濃度は直接は測定不能。一般的に呼気中の濃度等で計ります。

血中濃度（%）を5倍にした数字が、ほぼ呼気中濃度（mg/L）となります。例えば、血中濃度（%）が0.02の場合、呼気中濃度（mg/L）は0.10程度です。

アルコール代謝（分解）

血液中のアルコール濃度が高くなるにつれ「酔い」が現れます。
アルコールとアセトアルデヒドがさまざまな症状を引き起こします。

ADH
（アルコール脱水素酵素）

肝臓

ALDH
（アルデヒド脱水素酵素）

アルコール

▶▶ 分解

アセトアルデヒド
＜有害物質＞

▶▶ 分解

酢　酸
＜無害物質＞

▼▼

二酸化炭素 ＋ 水
＜体外へ＞

体内のアルコールは
胃、小腸で吸収され、
血液で全身を巡る。
（脳まで届く…酔う）

肝臓でADHにより
アルコールを代謝。
その際に有害物質である
「アセトアルデヒド」が
生成される。…頭痛など発生

アルコール代謝の時間

アルコール濃度は体内に入ってから30分後がピーク。
体重60kg代の男性で、1時間に6～9gのアルコールが代謝されます。

女性は男性より代謝に時間がかかります。
（※）

成人男性
ビール中瓶１本（アルコール20g）
2～3時間

成人女性
ビール中瓶１本（アルコール20g）
3～4.5時間

※一般的に女性は男性に比べ、肝臓が小さい・体脂肪率が高い（水分率が低い）ためです。

アセトアルデヒド

アルコール代謝の過程で生成される「アセトアルデヒド」は
さまざまな病気や障害の原因になります。

アセトアルデヒド
（有害物質）

（これらの症状の原因となる物質）

- 顔面紅潮
- 心拍数の増加
- 胸の動悸
- 頭痛
- 吐き気
- 拡張期血圧の低下
- 総頸動脈圧の上昇

二日酔い・悪酔いの原因に

お酒に強い人弱い人

お酒に「強い」「弱い」は、ALDHの活性の有無・強弱で決まります。
アセトアルデヒドを速く代謝できる人が「お酒が強い人」です。
ALDH活性タイプは遺伝によるため、後天的に変えることができません。

①非活性型	ALDHの活性が全くない	▶ お酒が飲めない人
②低活性型	ALDHの活性が弱い	▶ お酒が弱い人
③活性型	ALDHの活性が強い	▶ お酒が強い人

欧米人には
お酒に弱い人や飲めない人は
ほとんどいません。

日本人の4割以上は
お酒に弱い人か
全く飲めない人です。

SAPPORO

chapter.3

正しいお酒の飲み方は？

お酒の良さは、単に美味しいだけでなく
1日の疲れを癒したり、人とコミュニケーションがとれたり…
でも、正しい飲み方をしないと後で後悔することに。

chapter.3 正しいお酒の飲み方は？

お酒は適量が鉄則！

厚生労働省「健康日本21」では

「適量は1日平均純アルコール量にして20g（※）」としています。

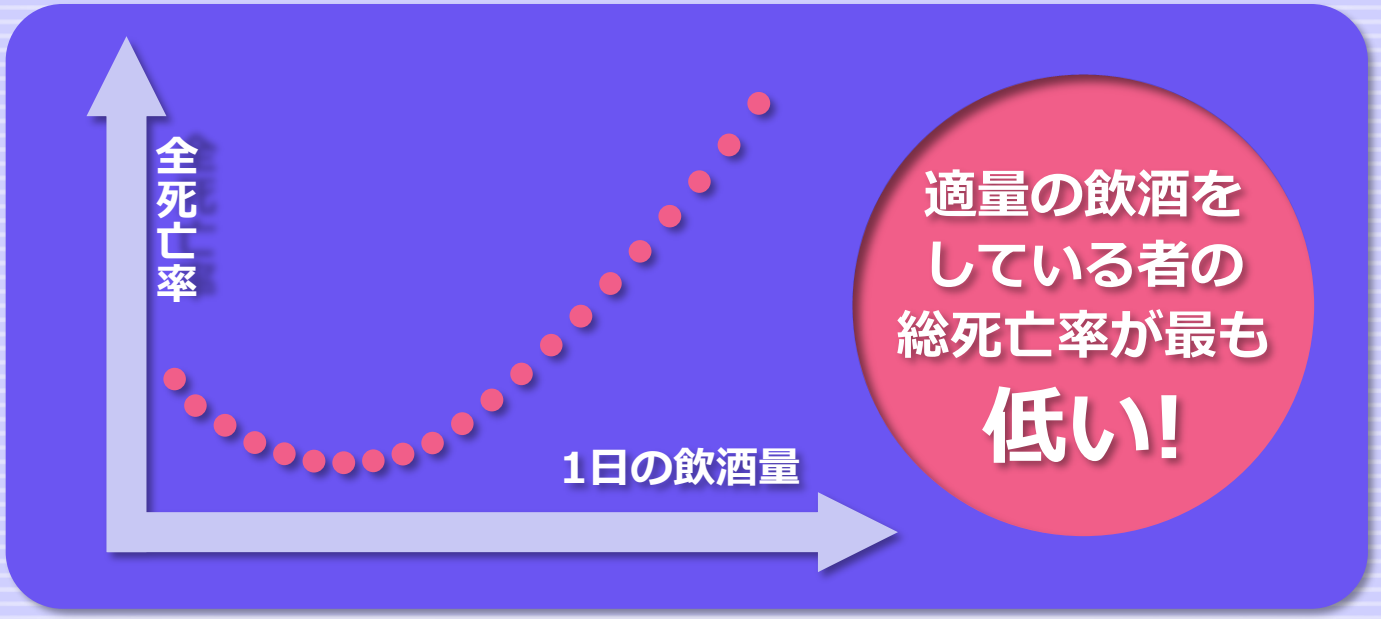
（※　「女性は男性より少ない量が適量」としています。）

酒類別の「純アルコール量20gを含む量」とは

例	ビール（アルコール度数5度）	中ビン1本：500ml
Q1	焼酎（アルコール度数25度）	グラス半分強：約100ml
Q2	ウイスキー（アルコール度数43度）	ダブル1杯：約60ml
Q3	ワイン（アルコール度数14度）	グラス1.5杯：約180ml

Jカーブ効果

「Jカーブ」効果をご存知ですか？



但し、お酒の飲み過ぎは健康上の問題を引き起こし、死亡率も上昇します。

chapter.3 正しいお酒の飲み方は？

健康的な飲酒のポイント

いつまでも楽しいお酒を飲むために、お酒と上手に付き合いましょう。

「空酒」はNG。必ずおつまみといっしょに

空腹での飲酒は、アルコールの吸収を早め、血中濃度が急激に上昇
また、胃腸の粘膜を傷つけてしまう恐れもあります

週に２日、最低１日でも休肝日を

肝臓はアルコールの代謝の90%を受け持つ臓器
休肝日をきちんと設けて、しっかりと休ませてあげましょう

「寝酒」は有効ではない

寝る前の飲酒は「入眠」を助けますが、深い眠りの妨げになり
結果として良質の睡眠が得られません

自分の体質を知る-結果-

アルコールパッチテストの結果を確認しましょう。
自分で身を守るために、自分の体質を把握しておくことが大切です。

5分後に剥がし 20秒以内に 肌が赤くなった	**ALDH不活性型** 体内でアルコールを分解する力がない人 日本人の約7%
5分後に剥がし 更に5分放置したら 肌が赤くなった	**ALDH低活性型** 体内でアルコールを分解する力が弱い人 日本人の約35%
5分後に剥がし 更に5分放置しても 肌に変化なし	**ALDH活性型** 体内でアルコールを分解する力が強い人 日本人の約58%

SAPPORO

警告①

20歳未満は絶対にお酒を飲んではいけません

主な理由は…

★法律（未成年者飲酒禁止法）で禁止されている
★他の薬物（覚醒剤、危険ドラッグ等）につながる恐れ
★急性アルコール中毒の危険性が高い
★骨の成長を阻害する
★脳が委縮し、記憶力や学習能力が低下する
★事件・事故に巻き込まれやすくなる

SAPPORO

警告②

イッキ飲みや多量飲酒は禁止です

血中アルコール濃度を高め、脳を麻痺させます。
知覚や運動機能が鈍り、最悪の場合には死に至ります。

1983年～2019年（35年間）
急性アルコール中毒による死亡者数
→161人（約5人／年）

急性アルコール中毒で救急搬送される患者の約半数が20代の若者

急性アルコール中毒の原因の多くは「イッキ飲み」
場を盛り上げようとした結果の「自爆」にも注意！

SAPPORO

警告③

「空酒」は止めましょう

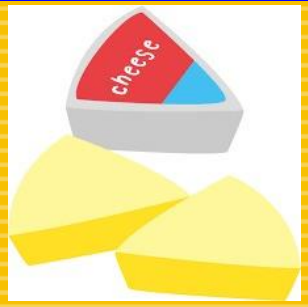
・空腹状態でお酒（特に度数の強いお酒）を飲むと、胃腸を強く刺激し、粘膜を荒らしてしまいます。

・胃腸に何もない状態ではアルコールが吸収されやすいため、急激に血液中のアルコール濃度が上がり、さまざまな障害が起こります。

・食べ物に含まれる水分は、血液中のアルコール濃度を薄めます。

特におススメは、

- 特にタンパク質や脂質を含んだ食物
- 高タンパク質、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んだ料理



SAPPORO

警告④

妊娠中・授乳期は、お酒を飲んではいけません

（妊娠を意識した時から、飲酒はやめましょう）

主な理由：

★妊娠中の女性が飲酒すると赤ちゃんの身体にもアルコールが運ばれ、さまざまな悪影響を与える
（発育障害、知能障害、顔貌異常、早産・流産、etc）

★授乳中のお母さんの飲酒は、母乳を通して赤ちゃんにお酒を飲ませたことになる
（血中アルコール濃度と母乳中の濃度はほぼ同じ）

SAPPORO

警告⑤

スポーツ中・前後、入浴中・前にお酒を飲んではいけません

主な理由：

- スポーツ前、入浴前の飲酒は、脱水症状を引き起こす可能性がある
- 飲酒前のスポーツ、入浴は、血液が筋肉に分散された状態なので、血液が内臓に集められず、アルコールの代謝が遅れる
- スポーツ直後や入浴中の飲酒は、心拍数が上がっている状態なので酔いが早くまわり、また心臓にも負担がかかる

SAPPORO

警告⑥

飲酒運転は法律で禁止されています

缶ビール（350ml）1缶飲めばアルコールが抜けるまで2時間かかる。ビール2L飲めば12時間かかる。

翌朝自動車を運転する人は前日の飲酒量に注意
・・・「寝たら酒は抜ける」は迷信（逆に代謝が遅くなる）

自転車（軽車両）も飲酒後の運転禁止
・・・自転車も飲酒運転の対象（飲んだら押して歩く）

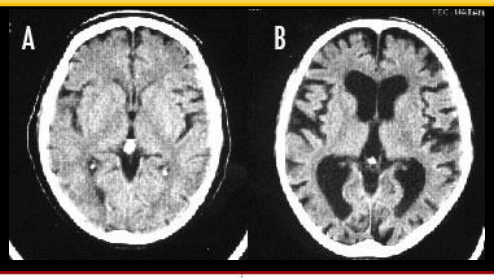
SAPPORO

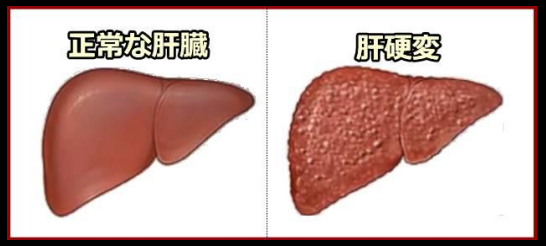
警告⑦

毎日の多量飲酒は万病の元です

1日平均純アルコール60g以上摂取すると多量飲酒
60以上もの病気や外傷がアルコールに起因

- 脳萎縮
- 脂肪肝、肝炎、肝硬変
- 喉頭癌、食道癌、大腸癌、乳癌
- 痛風
- 高血圧
- 糖尿病 など





SAPPORO

警告⑧

アルコール依存症は
誰でも罹り得る病気です

日本国中に109万人の患者

予備軍である多量飲酒者を含めると1000万人近くに

- 「誰でも罹り得る病気」との認識を
- 多量飲酒×長期間＝アルコール依存症発症
- 女性、若者（未成年者）はより短い期間で発症
- 罹ったら断酒するしかない
- AUDIT（Alcohol Use Disorders Identification Test）
  15点は赤信号

SAPPORO

まとめ

20歳になるまで飲酒は絶対にダメ

お酒を飲み始めてから30分後に酔いがピークに

適正飲酒量は男性でビール500ml／日、女性はその半分～2/3ぐらい
どれだけ飲んでも1回当りビールなら1Lを限度に

鍛えてもお酒は強くならない（遺伝で決まっている）

急性アルコール中毒には迷わずすぐ救急車を
（待っている間は横向けに寝かせる）

ネット社会では不祥事はいつまでも消えない。