



8月9日より夏季休業に入りました。酷暑が続いていますが、学生の皆さんは体調には変わりないでしょうか？

山口県の情報では、8月上旬はコロナウイルスをはじめとした様々な感染症も流行していましたが、後半は減少傾向にあるようです。夏季休業中、体調を崩すことなく、それぞれが充実した生活を送れることを願っています。

今月の保健室便りでは、学生の皆さんの心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となる「飲酒」「喫煙」「薬物」についてお知らせしたいと思います。

1. 飲酒と健康について

1) 未成年が飲酒してはいけない理由

- (1) 脳の機能を低下させる。
- (2) 肝臓などの臓器に障害を起こしやすくなる。
- (3) 性ホルモンの分泌に異常が起きるおそれがある。
- (4) アルコール依存症になりやすくなる。
- (5) 飲酒を禁ずる法律がある。

詳細は下記を参照してください。

「20歳未満の者がお酒を飲んではいけない5つの理由」

<https://www.nta.go.jp/taxes/sake/miseinen/04.pdf>



20歳未満の飲酒が法律で禁止されているのにはそれなりの理由があるんだよ！

2) 飲酒についてのクイズ

質問 以下の(1)～(4)のうち、間違っているものはどれでしょうか？

- (1) アルコールには脳の働きを抑制する作用があり、飲酒量が増えると判断力や体の動きが鈍くなり、暴力などの問題を引き起こしたり、運転をすると事故を起こしやすくなったりする。しかし、すべての人にはアルコール分解能力があるため、量が多くなければ問題ない。
- (2) 短時間に大量に飲酒すると、急性アルコール中毒になることがある。急性アルコール中毒になると低体温や低血圧になるため、涼しいところで一人で静かに休ませておくといよい。
- (3) アルコール依存症になると、飲酒に対する欲求をコントロールできなくなる。仕事や家庭生活、人間関係などについては問題なく生活できるが、飲酒をやめられないため、身体への悪影響が大きくなる。

答え すべて×

解説

- (1) 「すべての人にはアルコール分解能力があるため、量が多くなければ問題ない。」→×
アルコール分解能力には個人差があるため、影響が出る飲酒量も個人差があります。人によっては少量のアルコールでも中毒症状を起こすこともあります。
- (2) 「涼しいところで一人で静かに休ませておくといよい。」→×
体温低下を防ぐために毛布などを掛け、吐物による窒息を防ぐために横向きにして寝かせます。経口摂取可能であればスポーツドリンクや水などで水分補給をします。ベルトやズボンスカートなどの衣類を緩めます。必ず誰かが付き添い、必要に応じて救急車を要請します。とくに、①いびきをかいている②反応がない③呼吸がおかしい④体が冷たくなっている⑤けいれんがある⑥大量の嘔吐がある⑦口から泡を吹いているというような症状があれば、速やかに救急車を要請する必要があります。
- (3) 「仕事や家庭生活、人間関係などについては問題なく生活できる」→×
仕事や家庭生活、人間生活などで様々な問題が起こりますが、それでも飲酒をやめられなくなります。

2. 喫煙と健康について

1) 未成年が喫煙してはいけない理由

- (1) がんや心臓病などの病気になる危険性が高くなる。

※肺がんでは、20歳未満で喫煙を開始した場合の死亡率は、非喫煙者に比べて5.5倍となっています。

歯周病や生殖器への害、シミやしわ・口臭・歯の黄ばみなど外見的問題も増えます。

- (2) 日々の活動への影響が出やすくなる。

※運動をしたときに疲れやすくなったり息切れがしやすくなる。また、記憶力や集中力、思考力が落ちます。

怒りっぽくなったり、自己中心的な考え方になったりしやすくなります。

(3) 成長への影響が出やすくなる。

※身長が伸びにくくなる。

(4) タバコを止めにいくくなる。

※タバコを吸い始める年齢が若いほど、ニコチンへの依存度が高い人が多くなるという報告が出ています。

(5) 喫煙を禁ずる法律がある。

2) 喫煙についてのクイズ

質問 以下の(1)~(3)のうち、間違っているものはどれでしょうか？

(1) タバコを吸うとストレス解消になる。

(2) 加熱式たばこや電子タバコなら健康への影響はない。

(3) タバコを吸うのは自分だけの問題なので、他者への影響はない。

答え すべて×

解説

(1) 「タバコを吸うとストレス解消になる。」→×

「たばこを吸うとストレス解消になる」と感じるのは、タバコを吸うこと(ニコチンの影響)で、直後に血管が縮み、脳への血流も少なくなることにより、一時的に物事を深く思考できなくなるため、少しの間、頭がスッキリしたように感じるためです。しかし、ニコチンの作用は長くは続かないため、またタバコを吸いたくなり、イライラしてストレスを感じるようになります。つまり、タバコを吸えば吸うほど、イライラやストレスを感じやすくなります。喫煙する人は、非喫煙者に比べて、うつ病や不安障害にかかる確率が70%高いとの調査結果も報告されています。

(2) 「加熱式たばこや電子タバコなら健康への影響はない。」→×

加熱式タバコ: 従来の直接火をつけて燃やす紙タバコとの違いは、熱を加えて発生させたエアロゾルを吸引することです。

タバコの葉が使われていますので、当然ニコチンなどの有害物質が含まれます。

電子タバコ: 様々なフレーバーがついたりキッドを電気加熱し、発生した水蒸気を吸う物です。電子タバコには様々な化学物質が含まれており、健康影響は未だよくわかっていません(電子タバコによっては、健康に影響を及ぼす可能性のあるホルムアルデヒド、アセトアルデヒドといった、発がん性物質などを発生するものがあるとの報告もあります)。米国疾患管理予防センターでは、2019年に電子タバコに関連する肺疾患の流行を発表し、注意を呼びかけています。

(3) 「タバコを吸うのは自分だけの問題なので、他者への影響はない。」→×

タバコから立ち上る煙は、フィルターを通して吸いこむ煙よりも有害物質の量が多く、周囲に多大な影響を与えます。たとえ室内で吸わなくても、家族など身近な人の尿からはニコチンが検出され、喫煙者の衣服についた煙や呼気などから、周囲の人の健康を脅かすことが分かっています。1日20本喫煙する夫をもつ妻は、肺がんになる確率が1.9倍に増加する事も分かっています。



3. 薬物乱用の防止について

近年、検挙人員が増加したまま高止まりしている大麻。特に、10代、20代の若年増の割合が高く注意が必要です。

1) 大麻に関する誤った情報

(1) 依存性がない? やめたいときにすぐやめられる? →×

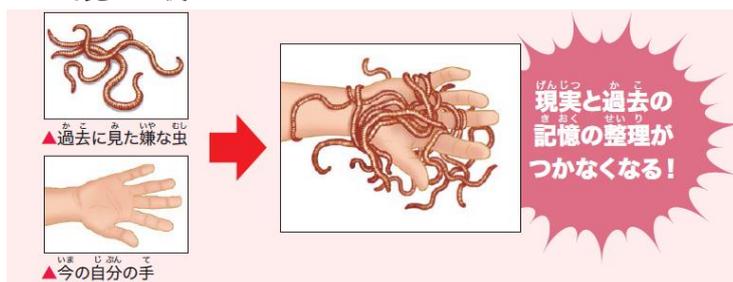
大麻に含有されるTHC(テトラヒドロカンナビロール)には依存性があります。

(2) 大麻は身体への悪影響がない? →×

大麻による身体への影響はたくさんあります。

幻覚作用、不安感、恐怖心、記憶障害、パニック発作、知覚の変化、身体がふらつく、精神疾患発症リスクが高まる、衝動のコントロールができなくなる、事件や事故を起こすリスクが高まる、社会生活に適応できなくなる...

幻覚の一例



とっても参考になる動画です!
ぜひ見てほしいです!

