

大学入学時に知っておいてほしい お酒とタバコの聞きたくない話

無茶飲みによる
大学生の死亡事故
を知ってますか

新卒喫煙者
に好感を抱
かない会社
は●%？

成人は18歳なのに

なぜ20歳未満の飲酒・喫煙が 禁止されているのか？

20歳
以上ですか？
はい

2022年に成人年齢は18歳となりました。しかし、飲酒と喫煙の開始年齢は引き下げられませんでした。年齢でいえばたった2歳の違いでも法律が変わらなかったことには様々な健康上の問題が関係しています。

大人の脳は20歳ごろに完成 20歳未満の飲酒で海馬が縮小 する研究結果がある

20歳未満の者が大量飲酒をした場合、まったく飲まない者と比較して、海馬の容積が明らかに小さいことが分かっています。これはアルコールによって海馬の神経細胞が死滅し、容積が小さくなるためです。

またタバコによる脳への悪影響も報告されており、学力が低下すると言われてしています。

20歳未満の発育期の 細胞は感受性が高い



タバコの発がん物質の影響を 受けやすく、寿命が短くなる

発育期の細胞は感受性が高いため、発がん物質の悪影響を受けやすい、動脈硬化病変を起こしやすいことを示す報告があるほか、未成年の喫煙者で咳、たん、息切れの症状、呼吸機能の低下の因果関係が確認されています。

また国内外の研究から、喫煙開始年齢が早いほど、がんや心血管疾患などタバコに関連する病気になりやすく、早世するリスクが高くなることが明らかになっています。

20歳よりも前に喫煙を始めると、男性は8年、女性は10年も短命になるとされています。

飲酒・喫煙開始年齢が早いと 依存症のリスクが高い

男女関係なく飲酒を開始する年齢が早いほど依存症になる危険性が高いです。飲酒開始が1年遅くなるたびに後にアルコール問題を起こす可能性が4-5%低下するとも言われます。

お酒について

日本人は遺伝的にアルコール を分解する酵素が弱い体質



全く飲めない人
4%

お酒に弱い人
40%

東京国税局「あなたはお酒が強い人？弱い人？」より作成

お酒の強さは、アルコールを分解する酵素の活性型によって差が出ます。日本人は遺伝的にお酒を分解できない体質の人が多く、酵素の活性が弱い人が40%、活性が全くない人が4%で、合わせて**44%の人はお酒が弱い・飲めない体質**です。一方でお酒が飲める体質の人は飲みすぎに注意が必要です。**どの体質の人でも大量飲酒による急性アルコール中毒のリスクはあるため、無茶な飲み方はやめましょう。**

全国の大学で繰り返される 無茶な飲酒での死亡事故

お酒で命を落とさないで！

受験を乗り越えて入学したものの、新歓コンパなどで無茶なお酒の飲み方を強要され、命を落とす新入生が毎年のようにいます。万が一、周囲の人たちに強要されても「空気を読まなきゃ」と無理に飲酒をしないで下さい。

加害者になると罪に問われる

飲酒を強要し急性アルコール中毒で死亡させた場合は、「傷害致死罪」として3年以上の有期懲役となり、死亡に至らなくても「傷害罪」として重い処罰が科せられます。

裁判でそんなつもりじゃなかったは通用しません。

特定非営利活動法人ASK

▼急性アルコール中毒等
による大学生の死亡事例

▼大学生の
死亡事故/裁判の記録



酔いつぶれた人がいたら 放置しない。

酔いつぶれた人がいたら、目を離してはいけません。急性アルコール中毒での死因には嘔吐物による窒息死が多いため、回復体位と呼ばれる姿勢をさせ、窒息を防ぎましょう。ただし、**回復体位は酔いがさめる体位ではありません**。回復体位にした後も、目を覚ますまで見守ってください。つねったりしても反応がない場合は大変危険な状態です。おかしいと思ったら、ためらわずに救急車を呼びましょう。酔いつぶれた仲間に必要な保護をせず、死に至らしめた場合は「保護責任者遺棄致死罪」に問われる可能性があります。



お酒について詳しく

ビール酒造組合
◀知っておこう！
10代のためのお酒の知識

タバコについて

百害あって一利なし

タバコを吸う人の死亡率は、吸わない人より高く、国内で喫煙に関連する病気で亡くなった人は年間で12~13万人、世界では年間500万人以上と推定されています。

煙がでないから安全は嘘

紙巻、加熱式ともに有害

加熱式タバコにも、発がん物質やニコチンが含まれており、健康に対する脅威は、紙巻きタバコと同様です。

また、発生するエアロゾルに有害物質が含まれており、周囲の人は受動喫煙しています。

1日1箱タバコを吸ったら 1年で18万2500円の出費！

タバコは現在1箱500円程度で、1日1箱吸うと一年間で182500円の出費です。同額でNintendo Switchは4台購入でき、iPhoneを毎年買い替えることも検討できます。約1年半分で、運転免許教習所に入校もできます。

大切なお金はぜひ大学生活を充実させるために使用してくださいね。

タバコは就職活動に影響する

喫煙する新社会人へ好感が持てない会社は50%を超える

厚生労働省の調査によると、**喫煙者の新社会人に対して好感が持てない・どちらかといえば好感が持てない企業は55.9%**でした。自己管理ができていない、健康に対する意識が低いと考えられるようです。また61.3%の企業が、喫煙休憩による仕事の効率低下に対してネガティブな印象を持っています。

最近では「喫煙者は採用しない」と宣言している企業も増えており、今後この方針が多くの企業に広がる可能性があります。



厚生労働科学研究費補助金がん臨床研究事業
◀たばこによる就職への影響

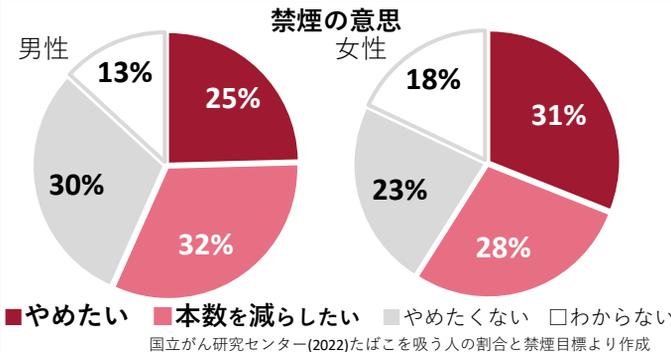
調査結果がグラフで一目でわかる

吸ってる人は本当はやめたい

やめたい人は、禁煙外来へ

実は喫煙者の半数以上がタバコをやめたい、又は本数を減らしたいと考えています。

しかし、ニコチンはヘロインなどの違法薬物と同様の依存性があり、一度始めると禁煙するのは簡単ではありません。多くの喫煙者がやめたいタバコは吸い始めないことが大切です。禁煙希望時、35歳以下は保険診療で禁煙外来を受診できます。35歳までに禁煙すれば喫煙前の寿命を取り戻すことができます。



タバコについて詳しく



日本医師会
◀禁煙は身体への愛

【文献】
・日本経済新聞(2018)なぜお酒は20歳から？侮れない未成年の飲酒リスク。https://www.nikkei.com/nstyle-article/DGXMZ029361580T10C18A4000000/
・Am J Psychiatry(2000), Hippocampal volume in adolescent-onset alcohol use disorders,157(5):737-744.
・Alcohol Health Res World(1998) The impact of a family history of alcoholism on the relationship between age at onset of alcohol use and DSM-IV alcohol dependence;22(2):144-147.
・厚生労働省,e-ヘルスネット アルコール依存症の危険因子,https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-05-003.html
・日本禁煙学会(2017)「加熱式電子タバコ」は、普通のタバコと同様に危険です。http://www.jstc.or.jp/modules/information/index.php?content_id=119
・日本呼吸器学会(2019)加熱式タバコや電子タバコに関する日本呼吸器学会の見解と提言,https://www.jrs.or.jp/information/file/hikanetsu_kenkai_kaitai.pdf