



学生相談室だより



もうすぐクリスマスシーズンですね。クリスマスや年末年始には、お酒を飲んだり、飲もうと誘われる機会も増えるのではないのでしょうか。そこで、今号は「健康に配慮したお酒の飲み方」を考えてみたいと思います。

成人年齢が18歳になりましたが、20歳未満の飲酒は禁じられていることはご存知ですよね？10代はもちろん、20代でも脳の発達の途中であり、多量飲酒によって脳の機能が落ちるという報告もあります。

「私、多量飲酒なんてしないから」という方もいるかと思いますが、女性は男性よりアルコールの影響を受けやすいと言われています。それは、女性は男性に比べて体内の水分量が少なく(水分は筋肉に多く含まれていて、女性の方が筋肉が少ない)、分解できるアルコール量が少ないことや、女性ホルモン等が影響しているそうです。そのため、男性に比べて少ない量や短期間でアルコール関連肝硬変になる場合もあるという研究もあります。



「私、お酒弱いから、すぐ赤くなるの」という方もいますね。「慣れれば強くなるよ」と言われた方もいるかもしれませんが、アルコールを分解する体内酵素の働きは、個人差が大きく、遺伝子によるものと言われています。もともと酵素の働きが弱い人が、長年の飲酒でアルコールに慣れたとしても、口の中のがんや食道がん等のリスクが高くなるというデータもありますから、気をつけましょう。



大腸がんの場合は、1日当たり20g程度(週150g)以上の量の飲酒を続けると発症の可能性が上がる等の結果を示した研究があります。20gのアルコールというのは、500mlの缶ビール1本なんです。少しだから良いだろう」と言って毎日飲むことはリスクがありますね。

大切なことは「自分の飲酒状況を自覚し、飲む量を決めて、自分に合った飲み方をする」「飲む前や飲みながら食事をする」「飲んでいる時に水(アルコールの入っていない)を飲む」「毎日続けて飲まない」そして、「他のひとに飲酒を強要しない」「不安や不眠をお酒で解消しようとしなない」ことも、とっても大切です。不安など、つらいことがあれば、相談してくださいね。

*「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(厚生労働省2024年)を参考に書きました

相談室の開室状況

上野キャンパス

	1限	2限	3限	4限	5限
月	○	○	○	○	○
火	○	○	○	○	○
水		○	○	○	
木		○	○	○	
金				○	

東口キャンパス

月曜日 10:00~15:00

- 清泉の学生さんなら誰でも、無料で利用できます。
- 相談内容が外部には漏れません。教職員やご家族に対しても、本人の許可なく連絡を取ることはしませんので、安心してご利用下さい。
- 予約なしで利用する事もできますが、原則予約制です。予約が優先されますので、事前の予約をお勧めします。ただし、緊急の場合は迷わずお越し下さい。
- 開室(○)以外でも相談をお受けできる場合がありますので、まずはご相談下さい。