

学生相談室だより 東松山・板橋学生相談室

特集『お酒との付き合い方』

こんにちは 学生相談室です

新年度が始まりました。学生相談室は、生活でのあらゆることのご相談をお受けしています。大学内での事だけでなく、ご自身の性格や気持ちについて、人間関係やアルバイト先での出来事について等、相談内容はどんな事でも構いません。何か困ったことがあった時の駆け込み先のひとつとして覚えておいていただくと幸いです。

● 東松山学生相談室(管理棟 4階 第5会議室隣)

MAIL: higashimatsuyama-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp TEL: 0493-31-1639

● 板橋学生相談室 (1号館 1階 保健室隣)

MAIL: itabashi-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp TEL: 03-5399-7398

※メールアドレスは、予約専用です。

「はじめまして」や「これからよろしくね」の意味合いをこめた食事会が設定されることが多いのもこの時期ならではです。いわゆる「飲み会」は、新入生はもちろん、コロナでいろいろと自粛せざるを得なかった在学生にとっても、あまり馴染みがないかもしれません。今回の特集は「お酒との付き合い方」です。楽しくお酒と付き合うためのきっかけにしていただけたらと思います。

お酒を飲む人も飲まない人も楽しい会にするために



① 未成年やお酒が苦手な人をすぐに把握できるようにしよう。

分かりやすく胸元に「飲みません」シール(ガムテープでもOK!)を貼っておく、ビブスを着る、首からホルダーをかけておく、など工夫しましょう。



② 苦手な人は断っていいし、周囲は無理強いさせてはいけません。

元々、アルコールに耐性がない人もいます。その日の体調によって、お酒が回りやすくなることもあります。それぞれが飲みたいものを安心して飲める環境設定を心がけましょう。



③ お酒を飲む人は、食事をしながら少しずつ飲みましょう。

空腹でアルコールを摂取すると、アルコールの血中濃度が上がって酔いやすくなります。お酒は、食事を楽しみながら、少しずつ飲みましょう。水や炭酸で割ったり、時々ソフトドリンクを挟むのもお勧めです。一気に飲みは危険です。絶対にしない・させないでください。

④ もし酔いつぶれてしまった時の対処法を知っておこう。

絶対NGなのは、「大丈夫だろう。」と酔いつぶれた人を放っておくこと。命にかかわる大切なことです。事前に情報を知っておくと、未然に事故を防ぐこともでき、いざという時も冷静に対処できます。「急性アルコール中毒」 「対処法」で検索するといろいろな情報が得られます。様子がおかしいと思ったら、迷わず救急車を呼びましょう。繰り返しになりますが、救急車が来るまでは必ず誰かが傍についてください。



「会の楽しさ」=「アルコールの量」ではありません



一気飲みやコール飲みは、一体感が生まれるように感じ、ついついやりたくなりがちです。その集団独自のコールや飲み会ルールがあればなおさら、仲間意識が生じ、結束を感じやすく、内輪に入れた気分になります。どこかの集団に属していることは人に安心感を与えるものです。(帰属意識、belonging といいます。)

「会を盛り上げなくては！」と思って先頭を切って飲む人もいるかもしれません。「場の雰囲気をしらけさせてはいけない。」とお酒を断り切れない人もいるかもしれません。どちらも「楽しい会にしなくては。」という思いがあることには変わりありません。しかし、これで体調を崩す人が出てしまったら、楽しい会ではなくなってしまいます。大人数が集まると、ついつい「同調圧力」という見えない力が働きやすくなり、自分の意図に沿っていない言動を何故か選択していることがあります。(詳細が気になる方は、相談室のリーフレット No.15をご覧ください。)

事前に、上級生みんなで一気飲みやコール飲み以外の楽しめる方法(いくつか共通で盛り上がりそうな話題を考えておく、グループ内で共有できるテーマに沿ったクイズやゲーム等)や会の目的について話し合っておくと、全体に意識が広まり、リスク低減に繋がります。法律的には、一気飲みを強要することは強要罪にあたります。その場のノリで許される行動ではありません。大人としてのルールを守ったうえで、楽しい会になりますように！

飲酒の健康上のリスク

飲酒のリスクは急性アルコール中毒だけではなく、適量を超えた飲酒を普段から続けていると以下のような様々な形で身体や心に影響が出てしまうとされています。

<体全体への影響>

- ・生活習慣病(高血圧、肥満、糖尿病など)
- ・臓器の障害(脂肪肝、胃炎、心不全など)

<心身への影響>

- ・アルコール依存症(飲酒をコントロールできず学業や生活に支障が出てしまうなど)
- ・睡眠障害(浅い眠り、夜中に目が覚めるなど)
- ・うつ病(憂鬱な気分、意欲がわかないなど)

このほかに、酩酊状態での転倒や事故による外傷も無視できません(特に頭部などのケガは命に関わってくることも…)。また、長期的にみると継続的な飲酒はガンや認知症のリスクにもなるとされています。

このように健康を損なわないためにも、お酒との付き合い方に気を配れると良いですね。



お酒の種類ごとの飲酒量の目安

アルコールは少量でも基本的には健康面において様々なリスクがあるとされています。

ただ、一人でも誰かと一緒でもお酒は楽しいものであることも事実ですよね。

「もし飲むなら、1日このくらいまでに抑えましょう。」という目安を厚労省が「健康日本 21」の中で示しています。目安は、純アルコール量 20gです。覚えておきましょう！

● 純アルコール 20g の例 ●

○ビール(5%)→500ml 缶1缶



○日本酒(15%)→日本酒180ml



○ワイン(12%)→グラス2杯弱



○チューハイ(7%)→350ml 缶1缶



注意！

あくまでも目安は目安にすぎません。人それぞれ違いますし、その日の体調によっても変わります。

