

えがお

行田中学校 保健室
NO. 11 (H27. 12. 8発行)
◇—アルコール 正しい知識と断る勇気—◇

未成年飲酒の害

なぜ、未成年の飲酒は禁止されているの？

- ① 未成年者は、アルコールを分解する働きが弱く、急性アルコール中毒になりやすいから。
- ② 未成年者は、飲酒により脳神経、肝臓、生殖器などの臓器に害を受けやすいから。
- ③ 未成年からアルコールを飲み続けていると、アルコール依存症になりやすいから。
- ④ 大量のお酒を長期間飲み続けていると、アルコールを代謝する肝臓に負担がかかり、将来、脂肪肝、アルコール性肝炎、肝硬変といった肝障害が起こりやすいから。

※急性アルコール中毒

短時間で大量に飲酒をすることでアルコール濃度が急激に高まり、激しい嘔吐、体温の低下、呼吸数の減少など全身の症状が起こり、命にも関わる危機的な状態になります。吐いたものがのどに詰まって窒息死することもあります。

※アルコール依存症

飲酒の習慣が続いて量がだんだん増えていき、お酒を飲まないではいられない状態になることです。依存症になると、精神障害や肝臓疾患などを起こし、全身に悪影響を及ぼします。

アルコールパッチテストをしました（3年生・保健）



アルコールは肝臓で分解されて「アセトアルデヒド」になります。このアセトアルデヒドが、頭痛や吐き気などの原因になるのです。そして、このアセトアルデヒドをさらに分解する酵素の働きには個人差があります。日本人の約4割は、この酵素の一部を持っていない為、お酒に弱い＝アルコールが合わない体質とされています。

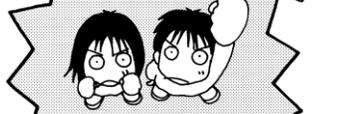
アルコールパッチテストで自分の体質を知っておくことは、将来アルコールの害から心身を守ることに役立ちます。

アルコール綿を貼った部分が赤くなった人は、アセトアルデヒドを分解する働きが弱く、「急性アルコール中毒」になりやすい体質といえます。将来、人からお酒を勧められても上手に断りましょう。

また、赤くならなかった人は、大人になってお酒を飲む機会があっても、飲酒量が増えて「アルコール依存症」にならないように気をつけてください。

最近は、ジュースと見間違えてしまうようなお酒も売られていますが、未成年者の飲酒はとても有害なことを理解し、人から誘われることがあってもきっぱりと断れるようにしましょう。

正しい知識と



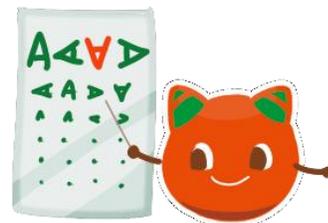
断る勇気

視力検査について

このごろ黒板の字が見えにくいという人や、今まで使用していた眼鏡が合わないと感じている人はいませんか。このような場合は、視力が低下している可能性があります。

成長期の皆さんは近視が進みやすい時期なので、視力低下が気になる人は早めに眼科医を受診するようにしましょう。

保健室では、下記の日程で希望者を対象に視力検査を実施します。検査を希望する人は、担任の先生または保健室（増田）まで申し出てください。



視力検査(希望者)の日程

12月15日(火)~12月18日(金)の放課後

※短縮日課（45分授業）の期間中です。

※眼鏡を使用している人は忘れずに持参してください。



目の健康情報

近視の目を正しく理解する

皆さんは、「悪い目」と言われると、すぐに「近視」の目を思い起こすのではないのでしょうか。たしかに、近視の目は遠くを見ようとしても裸眼ではどうしてもピントが合いません。しかし、裸眼で近くのものには、はっきりとピントが合います。眼科で言う「悪い目」とは、眼鏡やコンタクトレンズを用いても、遠くも近くも十分な視力が得られない目のことを指しており、近視を指すわけではありません。

近視は、裸眼で遠くがよく見えないので、板書が正しく読み取れなかったり、遠くにいる友だちの顔がわからなかったりしますが、眼鏡やコンタクトレンズで矯正すれば何の問題もありません。

また、近視の目は近くを見るときに毛様体に力を入れる必要がなく、軽度~中等度の近視なら長時間近くを見続けても目に疲れが起こりにくいのです。このため、受験勉強や細かい芸術品の製作を長時間行うこと等は得意な目なのです。さらに、現代社会にはコンピュータが組み込まれた情報端末が多く存在し、近い距離に多くの情報が集約されています。これらの情報を正しく入手するためには、近くにピントが合っている近視視がとて適しているといえます。

しかし、裸眼で本を読もうとするとかなり近づけなければならない強度の近視は、目が疲れやすくなり、やはり少し不便な目です。このような強度の近視では、適切な眼鏡やコンタクトレンズを常用することが必要です。

近視は、体型と同じように遺伝しますので、両親や両親のどちらかが近視の場合は近視になることが多いです。近視を予防するためには、本を読んだり、ものやゲームの画面を見たりするときあまり近づけすぎないこと、暗いところで本を読まない、寝転んで本を読んだりゲームをしたりしないことが大切です。また、ピント合わせの筋肉を動かしながら目を使うことが大切ですので、近くを見続けている時には、10分間に1~2秒でよいので、遠くにピントを移すことを行ってください。

(参考文献 中学保健ニュース 梶田眼科院長 梶田 雅義 先生)