



が言える人になろう

年末年始、お酒を飲む機会が増える人もいますが、未成年の方は絶対に飲酒や喫煙をしてはいけません。成人していたとしても一気飲みなどの無茶な飲み方は避けましょう。

また、煙草は依存性が高いので勧められたり興味があったとしても吸わないようにしましょう。

なぜ、未成年者はお酒を飲んじゃダメなの？

未成年者の飲酒は法律で禁止されています。

また、成長期にある未成年者はまだ肝臓でアルコールを分解する働きが未熟であり、様々な臓器の病気を引き起こすリスクが高くなります。

記憶力や集中力の低下、性ホルモンのバランスが崩れ体の成長（二次性徴）を妨げたり、アルコール依存症になりやすくなるなど様々な悪影響をもたらします。



アルコールの害

・急速に大量のアルコールを飲むと「急性アルコール中毒」の危険があります。一気飲みなど無理な飲み方はしない・させないようにしましょう。

・アルコールは思考の幅を狭め、自暴自棄な結論を導きやすくします。悩みの解消のためにお酒を飲むのは避けましょう。

・寝る前の飲酒は寝つきを良くする一方、眠りが浅くなり熟睡感を得にくく、結果的に不眠を悪化させたり睡眠障害を引き起こします。

・アルコールは依存性物質です。多量飲酒を長期間続けると「アルコール依存症」になる危険性があります。



男性の喫煙率は減少傾向ですが、女性の喫煙率はほぼ横ばいです。

煙草の害

- ・タールには発がん物質が多く含まれています。
- ・ニコチンには依存性があり、やめたくてもやめられなくなります。
- ・一酸化炭素は動脈硬化を促進させたり、運動中の息切れを引き起こします。
- ・煙草1本でビタミンCを25~50mg消費し、シワやシミが多くなります。
- ・口臭や歯周病、歯が黄色くなったり歯茎が黒く変色します。
- ・心肺機能の低下に加え、運動能力も落ちます。（痰の絡み、咳、息切れ etc）
- ・副流煙や呼出煙による受動喫煙で周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。



加熱式たばこや電子たばこも健康への影響が懸念されています

煙草は一度吸い始めてしまうと止めることがとても難しいです。
だからこそ「1本目を吸わない」ことが重要なのです。