



けんこうじゅみょうにほんいち
めざせ健康寿命日本一! クイズ 秋田県版



めざせ健康寿命日本一!

アルコール 編【正解・解説】

あきたけん 秋田県で生活するあなたに知ってほしい、けんこうじゅみょう 健康寿命日本一を目指すヒントをクイズにしました。
あなたは何問正解したかな?

番号	問題	正解・解説
1	成人は18歳だから、お酒は18歳から飲むことができる。正しいでしょうか?	<p>B まちがい (18歳は飲んでダメ)</p> <p>お酒を飲むことができるのは20歳からです。20歳未満の人がお酒を飲むことは「20歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律」という法律で禁止されています。また、親やお酒を売っているお店の人は、子どもの飲酒を止めなければならないこともこの法律で定められています。体も心も一番の発育期で、子から大人へ向う大切な時期にお酒を飲むことは、脳の発達や骨の成長や肝臓などに悪い影響がでて、学習能力や意欲の低下につながります。</p>
2	だれでもお酒をたくさん飲むことができる。正しいでしょうか?	<p>B まちがい (だれでもお酒をたくさん飲めるとは限らない)</p> <p>アルコールの吸収や分解の速さは、体格や肝臓の大きさ、その人の持つアルコールを分解する酵素の遺伝子型などが深く関わっています。</p> <p>アルコールを分解する酵素が半分の人、ゼロの人がいますので、自分の体質を知ることが大事です。</p>
3	ちょうどいいとされる1日の飲酒量 (男性の場合) はどちらでしょうか?	<p>B ビール中びん1本 (500ml)</p> <p>お酒は「量」や「度数」ではなく、飲んだお酒に「アルコールがどのくらい含まれているか」で考えます。適量とされる1日の飲酒量の目安は、男性では純アルコール量20g (ビール中びん1本の500ml、日本酒なら1合の180ml) です。女性ではその半分の量が適量とされています。</p>
4	お酒を飲んで車を運転することを、飲酒運転といいます。では、お酒を飲んで自転車に乗ったら、飲酒運転になるのでしょうか?	<p>A 飲酒運転になる</p> <p>飲酒運転を禁止する「道路交通法」という法律では、自動車と自転車は同じあつかいになっています。お酒を飲んだ人が、自動車や自転車を運転することは非常に危険なため、法律で禁止されています。</p>
5	妊娠中や授乳中でも、ちょっとならお酒を飲んでもいい。正しいでしょうか?	<p>B まちがい (ちょっとでも飲んでダメ)</p> <p>妊娠中や授乳中はお酒を控えてください。妊娠中にお酒を飲むと発育の障害など赤ちゃんに悪影響を及ぼす可能性があります。また、授乳中にお酒を飲むとアルコールが母乳に入ることによって赤ちゃんの発達を阻害し、母乳量が減る原因にもなります。</p>

番号	問題	正解・解説
6	お酒を一気飲みしたことが原因で亡くなることがある。正しいでしょうか？	<p>A 正しい (亡くなることがある)</p> <p>お酒を一気に飲むと急性アルコール中毒となつて亡くなることもあります。大学生や新社会人では一気飲みや、自分の適量が分からずに多量な飲酒により、死亡に至るケースが発生しています。</p>
7	急性アルコール中毒 (アルコール飲料の摂取により、主に一時的に意識障害を生じるもの) になりやすいのはどちらでしょうか？	<p>A 20代の若い人</p> <p>若い人は自分の限界がわからないこと、アルコールに対して耐性が低いことなどからも注意が必要です。若い人以外でも、女性や高齢者、飲酒後に顔の赤くなるタイプの人にはアルコールの分解が遅いため、アルコールの血中濃度が下がりにくく、急性アルコール中毒のリスクが高まります。</p>
8	アルコールは、麻薬・覚せい剤・タバコ・睡眠薬などと同じく、依存性のある薬物の一種である。正しいでしょうか？	<p>A 正しい (アルコールは依存性のある薬物に含まれる)</p> <p>アルコールは依存性のある薬物の一種です。長い間、大量にお酒を飲み続けるとアルコールを飲まずにはいられなくなっています。これを「アルコール依存症」といいます。この病気になってしまうと、普通に生活を送ることができなくなってしまう。</p>
9	アルコール依存症はお酒を飲む量を減らせば回復する。正しいでしょうか？	<p>B まちがい (飲む量を減らしても回復しない)</p> <p>アルコール依存症とは、飲酒がコントロールできない病気です。依存症から回復するための方法は「断酒=お酒を一滴も飲まないこと」です。依存症から回復するためには、自分の意思だけに頼らず、専門医療機関を受診することも重要です。</p>
10	お酒を飲むと眠りが浅くなる。正しいでしょうか？	<p>B まちがい (眠りが浅くなる)</p> <p>アルコールは寝つきが早くなる場合もありますが、夜中に目が覚めやすくなり、その後、眠れなくなる現象がおこります。アルコールを寝酒として使うのは危険です。</p>

あなたも今日から始められる健康づくりのヒントはあったかな？もっとくわしく健康について知りたいときには、秋田県健康づくり県民運動推進協議会ウェブサイト「秋田健」で調べよう！



アキタ = ケンコウ
ここから始める 健康寿命日本一！

