

真実を知ってください

アルコール乱用

drugfreeworld.org

この小冊子が 制作された理由

街 中や学校、あるいはインターネットやテレビの中で、薬物についてのさまざまな情報が氾濫しています。その中には正しい情報もありますが、そうでないものもあります。

そうした薬物情報の多くは、売人によって広められたものです。今では更生したかつての売人は「薬物を買ってもらうためなら、どんな嘘でも言っていた」と証言しています。

では、アルコールについてはどうでしょう? そもそもアルコールは薬物なのでしょうか? ともあれアルコールは合法であり、私たちの生活の一部となっています。少量であれば健康によいと推奨する医者さえいます。

しかしながら、当財団が実施したアンケート調査に回答した若者たちが、使用する可能性が最も高い薬物、また問題視される薬物として最も多く挙げたのは、アルコールでした。アルコールによって（他のすべての薬物を合わせたよりも）数多くの若者の命が奪われているため、親たちにとってもアルコールは最も懸念される薬物です。

アルコール依存症という多くの人が陥った罠を避けるためには、事実を知る必要があります。
この小冊子はそのために制作されたものです。

この小冊子をお読みになった上で、皆様のご意見やご感想をウェブサイト **drugfreeworld.org** から、またはEメール **info@drugfreeworld.org** までお寄せください。

アルコールとは？

アルコールは薬物です。

アルコールは「抑制剤」と呼ばれるタイプの薬に分類されます。抑制剤は体や心の働きを鈍らせる作用を持つ薬です。この種の薬物を取ると、ろれつが回らなくなる、動作が不安定になる、知覚が妨げられる、素早く反応できなくなるといった影響が生じます。

抑制剤としてのアルコールが心に与える作用については、物事を理性的に考える能力が低下したり、適切な判断を下せなくなるといった影響があげられます。

分類上は抑制剤ですが、アルコールの作用は消費する量によって変わってきます。多くの場合、人は興奮剤としての作用を期待してアルコールを摂取します。いい気分になるためにビールやワインを「一杯ひっかけろ」というのが、その典型的な例です。しかし、身体が処理できる量を超えたアルコールを飲むと、それは抑制剤として作用するようになります。頭が正常に働かなくなり、体の動きをうまく調節したり制御したりすることができなくなるのを感じ始めるでしょう。

アルコールを過剰に摂取すると、さらに深刻な抑制作用が引き起こされます。痛みの感覚のマヒ、中毒反応による嘔吐といった過程を経て、最後は意識を失うか、最悪の場合は中毒症による昏睡状態に陥り、死に至ることもあります。どのような反応が起こるかは、どのくらいの時間でどれだけの量を摂取したかによって決まります。

アルコールにはさまざまな種類がありますが、飲料に使われるのはエチルアルコール（エタノール）だけです。エタノールは穀物や果物を「発酵」させることによって生成されます。発酵とは、酵母菌が食物に含まれる特定の成分に作用することによって、アルコールが生成される化学的な過程のことです。



アルコールの 度数

ビールやワインなどの
醸造酒には、アルコールが
2%から20%含まれていま
す。蒸留酒にはアルコールが40%
から50%以上含まれています。
アルコール飲料の種類ごとの、
標準的なアルコール度数は
右の表の通りです。

ビール	アルコール2～6%
日本酒	アルコール15%前後
ワイン	アルコール8～20%
焼酎（甲類）	アルコール36%未満
焼酎（乙類）	アルコール45%以下
テキーラ	アルコール40%
ラム	アルコール40%以上
ブランデー	アルコール40%以上
ジン	アルコール40～47%
ウィスキー	アルコール40～50%
ウォッカ	アルコール40～50%
リキュール	アルコール15～60%

飲んだら乗るな、乗るなら飲むな

● 2007年、アメリカ合衆国では飲酒運転による事故で死亡した十代の若者の数は1393名でした。1日あたり約4名が死亡していることとなります。

● アメリカでは、十代の若者の死亡の3分の1以上が自動車事故によるもので、10代の死亡原因のトップです。国立高速道路安全管理局によると、2006年に運転中の事故で死亡した十代のドライバーのうち、31%が飲酒していました。

● アルコールに酔っているドライバーが自動車事故で死亡する危険性は、アルコールを取っていないドライバーの11倍以上になります。

多くの人々にとってこのような数字は、それがどれほどショッキングなものであっても、統計上の数字にすぎないかもしれません。しかし、こうした数字のひとつひとつに、飲酒運転で死亡した若者の家族や友人が味わった、深い悲しみが込められていることを忘れてはいけません。

アルコールは人の知覚や判断力を狂わせます。アルコールに酔っている人は、飲んでいない時と比べて反応時間が遅くなり、しらふの時なら絶対にしないような多くの危険を犯すでしょう。それは多くの場合、致命的な危険なのです。

アルコールによって 身体はどんな影響を受けるのか

アルコールは胃壁と腸壁の微小血管を通して血流に入ります。アルコールを飲むと数分のうちに胃から脳へと浸透し、神経細胞の活動を鈍らせるといった影響がすぐに現れます。

アルコールのおよそ20%は胃を通して吸収されます。残り80%は大半が小腸を通して吸収されます。

さらに、アルコールは血流に乗って肝臓へと運ばれます。肝臓は「代謝」という作用によって血中のアルコールを処理して無毒な物質に変え、血液から消失させます。肝臓が一定時間に代謝できるアルコールの量は決まっているため、その量を超えた分はそのまま体内を循環します。ですから、アルコールが身体に及ぼす影響の程度は、摂取された量に比例することになります。

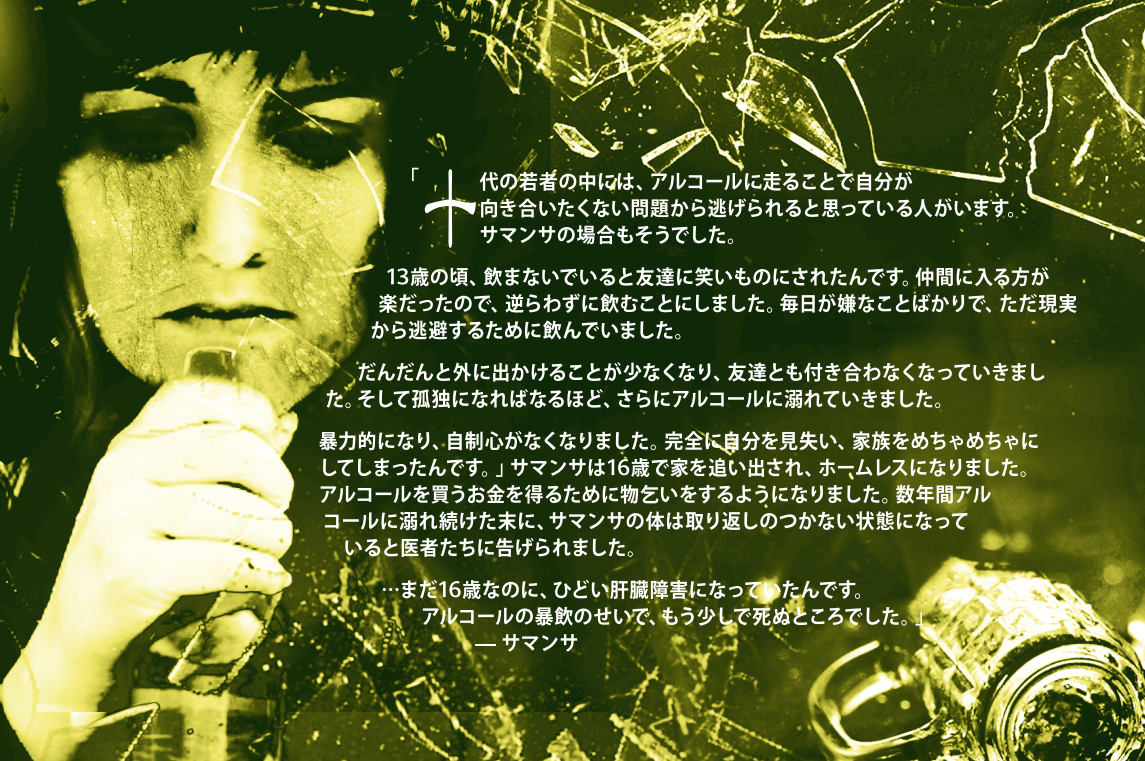
血液中のアルコール量が一定のレベルを超えると、呼吸器の働きが顕著に低下します。それにより酸素が脳に送られなくなるため、昏睡状態が引き起こされ、死に至る可能性もあります。

アルコールによる影響 若者と大人ではどう違う？

若い人の体は、大人と同じようにはアルコールを処理することができません。

思春期から青年期にかけての若者は、脳がまだ成長過程にあるため、飲酒による害は大人よりも十代の若者の方が深刻です。脳が成長する非常に重要な時期に飲酒することは、脳の機能に一生残るほどの悪影響を及ぼします。特に、記憶力や運動能力、身体の調整に関わる機能などが影響を受ける可能性があります。

調査によると、15歳になるまでに飲酒を始めた若者は、21歳から飲酒を始めた人と比べ、アルコール依存症になる可能性が4倍も高くなっています。

A close-up, black and white photograph of a woman's face, looking directly at the camera with a somber expression. Her hand is visible near her chin, holding a small object. The entire image is overlaid with a complex, web-like pattern of shattered glass or cracked ice, creating a sense of fragmentation and distress.

「代の若者の中には、アルコールに走ることによって自分が向き合いたくない問題から逃げられると思っている人がいます。サマンサの場合もそうでした。

13歳の頃、飲まないでいると友達に笑いものにされたんです。仲間に入る方が楽だったので、逆らわずに飲むことにしました。毎日が嫌なことばかりで、ただ現実から逃避するために飲んでいました。

だんだんと外に出かけることが少なくなり、友達とも付き合わなくなっていきました。そして孤独になればなるほど、さらにアルコールに溺れていきました。

暴力的になり、自制心がなくなりました。完全に自分を見失い、家族をめちゃめちゃにしてしまったんです。」サマンサは16歳で家を追い出され、ホームレスになりました。アルコールを買うお金を得るために物乞いをするようになりました。数年間アルコールに溺れ続けた末に、サマンサの体は取り返しのつかない状態になっていると医者たちに告げられました。

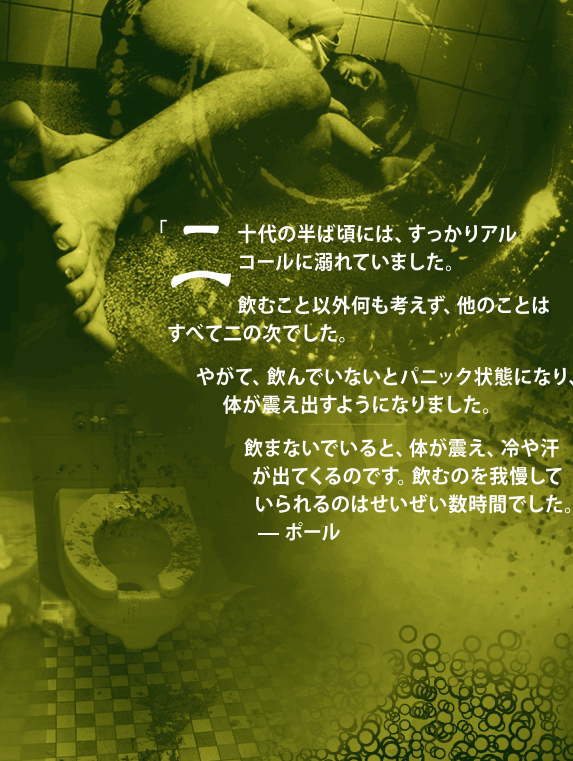
…まだ16歳なのに、ひどい肝臓障害になっていたんです。
アルコールの暴飲のせいで、もう少して死ぬところでした。」
— サマンサ

どれだけ飲めば過剰摂取になる？

い わゆる「深酒」、すなわちアルコールの過剰摂取とは、短時間に大量のアルコール飲料を飲むことを指します。一般的な目安として、男性であれば5杯以上、女性であれば4杯以上のアルコール飲料を立て続けに飲むのは過剰摂取であると言えます。

アメリカ合衆国では、20歳以下の若者によるアルコール消費量の約90パーセントが、上記のような過剰摂取によるものです。

何 かあるたびに飲んだくれていた。実際、自分が嫌になるほどね。でも、飲みたいていう欲求を抑えることができないんだ…飲み過ぎた時や極端に強い酒を飲んだ時は、呼吸が苦しくなるし、体全体が赤くただれたようになるんだけど、消耗しきって眠り込んでしまうまで飲み続けるんだ…こんな馬鹿なことはやめなきゃいけないんだけど、やめるだけの根性が自分にあるかどうか、自信がないよ。」— アレン



「 — 十代の半ば頃には、すっかりアルコールに溺れていました。」

飲むこと以外何も考えず、他のことはすべて二の次でした。

やがて、飲んでいないとパニック状態になり、体が震え出すようになりました。

飲まないでいると、体が震え、冷や汗が出てくるのです。飲むのを我慢してられるのはせいぜい数時間でした。」

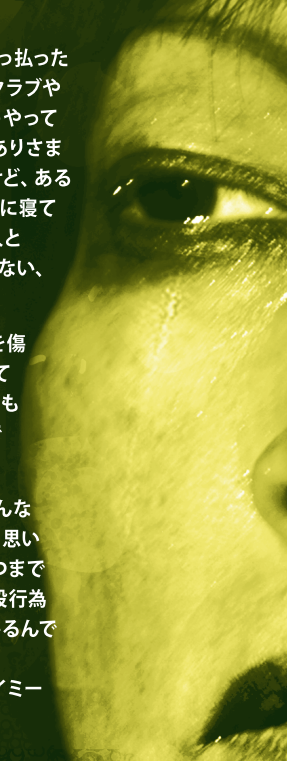
— ポール

「 — の1年というもの、酔っ払った状態で仕事に行き、クラブやバーで気を失い、どうやって家に帰ったかも覚えていないあります。恥ずかしい話なんですけど、ある朝、目が覚めたらある人が隣に寝ていて、なのに前の晩にその人と一緒に帰った記憶がまるでない、ということもありました。」

酒に酔って二人の友達を傷つけ、人間関係を壊してしまいました。それでも飲むことが最優先でした。

うちの家族はみんな本当につらいと思います。私がいつまでもこんな自殺行為を続けているんですから。」

— ジェイミー



アルコール依存症とは？

アルコール依存症、いわゆる「アル中」には以下の4つの症状があります。

● アルコールへの渴望：飲酒への強い欲求、抑えられない衝動。

● 自制できない：どんな場合にも飲酒の量を抑制できない。

● 身体的な依存：一定期間にわたって多量に飲酒した後にアルコールの摂取を断つと、吐き気や発汗、震え、不安といった禁断症状が起こる。

重症の依存症は、痙攣^{けいれん}を含む深刻な禁断症状を招き、命にかかわることもあります。禁断症状は、飲酒をやめて8時間から12時間後に始

まります。3日から4日経つと精神錯乱が起こり、極端な興奮や震え、幻覚、現実感の喪失といった症状を経験します。

● 耐性：酔うために必要なアルコールの量が増えていく。

大酒飲みはたいてい、自分はその気になればいつでも酒をやめられると言います。実際には、その人が「その気になる」ことは決してありません。アルコール依存症は留まることなく進行し続けます。それは果てしなく続く墮落の道なのです。

「お 酒をやめようとした時、アルコールが完全に体に染み付いていて、とてもやめられない状態になっていることに気がきました。全身がバラバラになりそうなほどの震え。ひどい発汗。一杯飲むまでは何も考えられない状態でした。飲まないとは何もできないんです。

その後の8年間は、リハビリ施設や病院を出たり入ったりの繰り返しでした。どうしてこんなことになったんだろう、何でやめることができないんだろうと考え続けました。出口が全く見えない最悪の時期でした。」— ジャン



国際的な統計

飲酒による十代の若者の死亡事故の件数は、他のすべての薬物による死亡件数の合計を上回っています。

飲酒は、15歳から24歳までの年齢層における死亡の主要な3つの原因（事故、殺人、自殺）に関与しています。

● 飲酒する若者が他の違法薬物を使用する可能性は、お酒を飲んだことがない若者の7.5倍に上り、コカインを使用する可能性は50倍となります。アメリカ合衆国での調査によると、12歳以上で大量に飲酒する人の32パーセントは、同時に違法薬物も常用しています。

● 2005年の報告によると、12歳以上のアメリカ人のうち、その6.6%に当たる

1600万人が、過去30日間に5日以上アルコールの過剰摂取をしていました。

● 2005年に薬物乱用の治療を受けたアメリカ人は390万人で、うち250万人はアルコール依存症の治療でした。

● 2003年に日本で行われた全国的なアンケート調査によると、アルコールに依存していると回答した人は82万人、飲酒に関する不快な経験があると回答した人は3040万人に上ります。

●アメリカでは、飲酒運転による逮捕者が年間140万人に上ります。

●アメリカ合衆国司法省の調査によると、暴力犯罪の40%に飲酒が関与しています。

●イギリスでは、2005年から2006年に国営医療サービス制度を利用して入院した人のうち、187,640人がアルコール絡みでした。

●2005年、イギリスでは飲酒が直接関係する死亡事故が6,570

件発生しています。2006年にはこの数字が8,758件に増加しており、1年で33%増加したことになります。

●ある調査によると、欧州連合諸国の総人口4億9000万人のうち、2300万人がアルコールに依存しています。

●ヨーロッパでは毎年、病死や若死にの事例のほぼ1割にアルコールが関与しています。

2005年に発生した交通事故による死者の39%はアルコール絡みでした。

アメリカでは暴力犯罪の40%に飲酒が関与しています。

短期的な影響

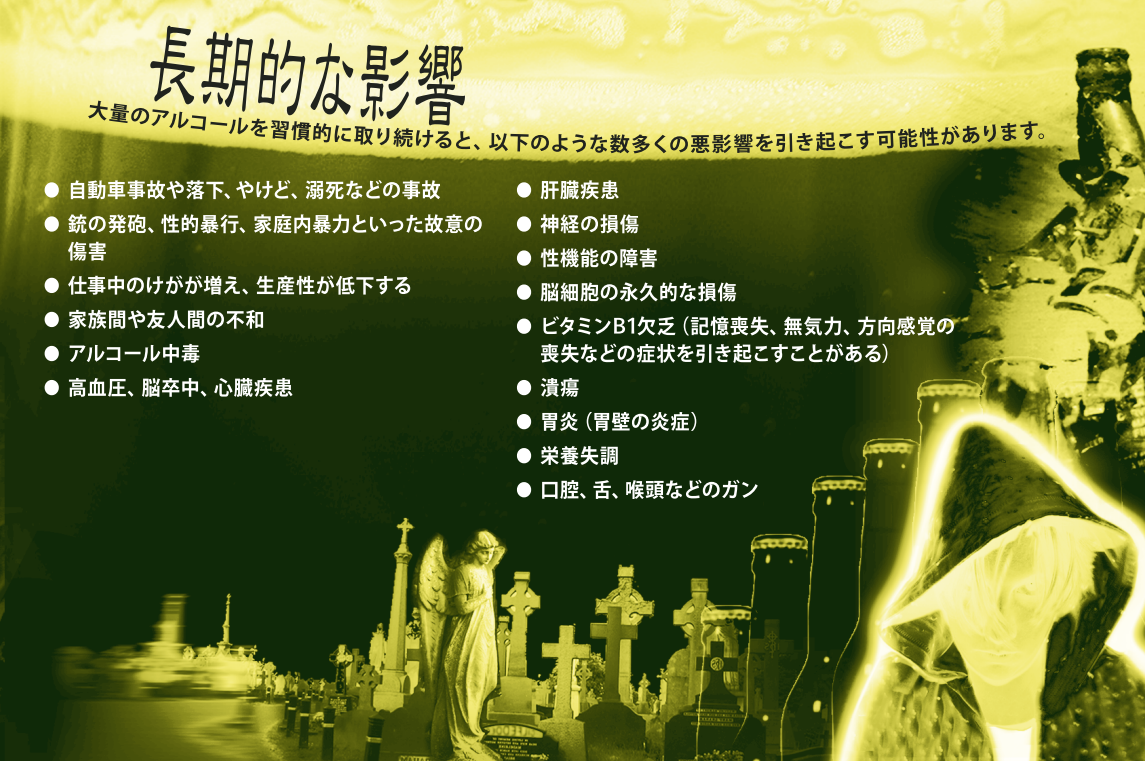
摂取する量や取る人の体調にも左右されますが、アルコール乱用による影響には以下のようなものがあります。

- ろれつが回らない
 - 眠気
 - 嘔吐
 - 下痢
 - 胃のむかつき
- 頭痛
- 呼吸困難
- 視覚や聴覚の異常
- 判断力の低下
- 知覚が鈍り、調整機能が低下する
- 無意識
- 貧血（赤血球の減少）
- 昏睡
- 一時的な記憶喪失（酔っていた時に起きたことを覚えていない）

長期的な影響

大量のアルコールを習慣的に取り続けると、以下のような数多くの悪影響を引き起こす可能性があります。

- 自動車事故や落下、やけど、溺死などの事故
- 銃の発砲、性的暴行、家庭内暴力といった故意の傷害
- 仕事中のけがが増え、生産性が低下する
- 家族間や友人間の不和
- アルコール中毒
- 高血圧、脳卒中、心臓疾患
- 肝臓疾患
- 神経の損傷
- 性機能の障害
- 脳細胞の永久的な損傷
- ビタミンB1欠乏（記憶喪失、無気力、方向感覚の喪失などの症状を引き起こすことがある）
- 潰瘍
- 胃炎（胃壁の炎症）
- 栄養失調
- 口腔、舌、喉頭などのガン



「アルコール依存が徐々に
進み、気付いた時には
午後だけでなく朝から
飲むようになっていました。

もう飲むのはやめようと決意しました。その夜
はほとんど眠ることができず、次の日の正午に
は全身が砕けるような痛みに襲われました。
頭がパニックになり、怯えながらグラスにジンを
注ぎました。手がひどく震え、ボトルの半分をこ
ぼしてしまうほどでした。それを一気に飲み
干すと、苦痛が徐々に和らいでいく
のを感じました。そこでようや
く、恐ろしい事実気付き
ました。私はアル中なん
だ、もうやめられな
いんだ、と。」
— フェイ

胎児への被害

妊 娠した母親が飲酒すると、アルコールが血流
に入り、胎盤を通じて胎児の体内に入り込み
ます。

妊娠中のどの時期であっても、胎児はアルコールによる
悪影響をこうむる可能性があります。しかし最も深刻な
影響があるのは妊娠初期の数ヵ月です。アルコールに
関連して起こる可能性がある
先天異常には発育不全、顔面
の奇形、脳と神経系の損傷など
があります。



悲劇の道

過 去何十年かの間に、アルコールは数多くの才能あるアーティスト、ミュージシャン、作家たちの命を奪ってきました。ここに紹介する人たちはそのごく一部にすぎません。

ジョン・ボーナム (1948-1980年) : レッド・ツェッペリンの伝説的なドラマー、「ボンゾ」ことジョン・ボーナムは「モビー・ディック」のドラム・ソロで有名ですが、過剰な飲酒により非業の死を遂げました。ボーナムは、次のツアーに向けたリハーサル中、立ち寄ったパブやリハーサルのスタジオなどで大量に酒を飲んで眠り、嘔吐したものを喉に詰まらせて窒息死しました。

スティーブ・クラーク (1960-1991年) : デフ・レパードのギタリストでした。大酒飲みで、アルコールと薬物を一緒に摂取したのが命取りになり、ロンドンの自宅で亡くなりました。

マイケル・クラーク (1946-1993年) : アメリカのミュージシャンで、伝説的なバンド、ザ・バーズのドラ

マーでした。30年にわたり多量の飲酒を続けた結果、肝不全で亡くなりました。

ブライアン・コノリー (1945-1997年) : スコットランドのロック・バンド、スイートのリード・ボーカルでした。コノリーは飲酒の問題により、1978年にバンドを脱退。数年後に再加入しましたが、飲酒により健康を損ね、1997年に肝不全のため亡くなりました。

オリバー・リード (1938-1999年) : 「オリバー!」「恋する女たち」「三銃士」「グラディエーター」に出演した有名な英国の俳優です。リードは「グラディエーター」の撮影中、休憩時間に心臓発作を起こし亡くなりました。彼はその時ラムをボトル3本、ビールを8本、ウイスキーのダブルを何杯も飲み、泥酔状態でした。



アルコール：

発

酵させた穀物や果汁、蜂蜜は、アルコール（エチルアルコール、エタノール）を作るために何千年も使用されてきたものです。

古代エジプト文明にはアルコール飲料がすでに存在していました。紀元前7000年頃の中国にもアルコール飲料があったという証拠があります。インドでは、米から蒸留された「スーラ」というアルコール飲料が、紀元前3000年から2000年頃まで飲用されていました。

紀元前2700年頃のバビロニア人はワインの女神を崇拝していました。

ギリシャで人気を得た最初のアルコール飲料のひとつは、蜂蜜と水で作った醸造酒でした。古代ギリシャの文献には、過剰な飲酒を戒める言葉がいくつも見られます。

コロンブス以前*の時代に、さまざまなアメリカ先住民文明でアルコール飲料が発達しました。南米アンデス地方のアルコール飲料

醸造酒を注ぐ様子が描かれた古代エジプト文明の壁画

* コロンブス以前：1492年、クリストファー・コロンブスがアメリカに到来する以前の時代。

その歴史

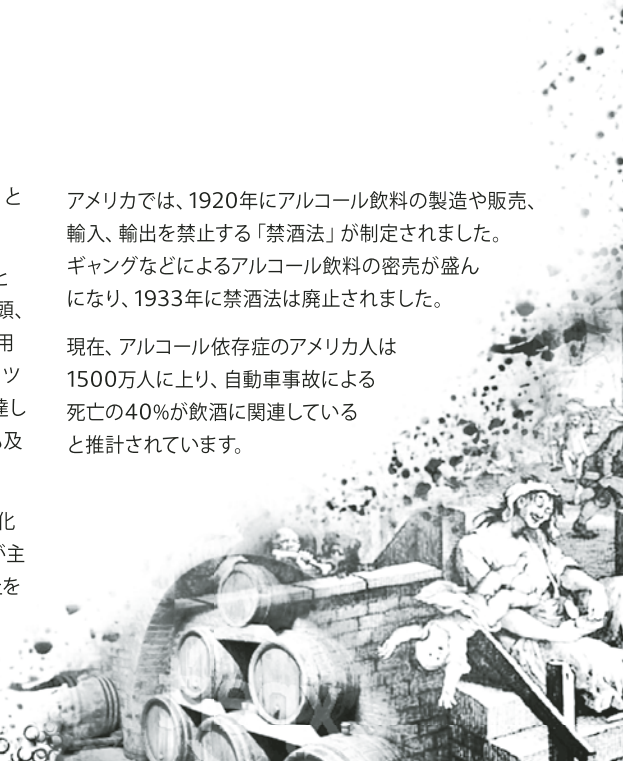
はトウモロコシ、ブドウ、リンゴから作られ、「チッチャ」と呼ばれていました。

16世紀のヨーロッパでは、アルコールは「スピリッツ」と呼ばれ、主に医療のために使用されました。18世紀初頭、英国議会はスピリッツを蒸留する原料として穀類を使用することを奨励する法律を定めました。安価なスピリッツが大量に出回るようになり、18世紀半ばにはピークに達しました。英国ではジンの消費量が7200万リットルにも及び、アルコール中毒が社会に広まりました。

19世紀に入ると、アルコールに対する社会の姿勢に変化が現れました。アルコールの使用を控えめにするのが主張されるようになり、やがてアルコールの全面的な禁止を求める禁酒運動へと発展しました。

アメリカでは、1920年にアルコール飲料の製造や販売、輸入、輸出を禁止する「禁酒法」が制定されました。ギャングなどによるアルコール飲料の密売が盛んになり、1933年に禁酒法は廃止されました。

現在、アルコール依存症のアメリカ人は1500万人に上り、自動車事故による死亡の40%が飲酒に関連していると推計されています。



薬物についての真実

薬物は基本的に毒です。その作用は、摂取する量によって決まります。

少し摂取すると、活動をより活発にする中枢神経刺激剤として作用します。多めに摂取すると、活動を抑制する鎮静剤として作用します。さらに多量に摂取すると毒となり命を奪います。

これはどの薬物にも当てはまります。こうした作用を引き起こすのに必要な量に違いがあるだけです。

それだけではなく、多くの薬物には人の心にも影響を及ぼす弊害があります。薬物を取っている人が自分の周囲で起こっていることを知覚しても、それは歪んだものになってしまう可能性があります。その結果、その人の行

動は奇妙だったり、不合理であったりするかもしれません。暴力的になることもあるでしょう。

薬物はすべての感覚を遮断します。望ましい感覚も望ましくない感覚もです。そのため、短期的には痛みを和らげるために役に立ちますが、同時に人の能力や機敏さを消し去り、思考を不明瞭にします。

医薬品は、身体の働きを良くしようとして、何かを速めたり、遅くしたり、身体の働きを変えることを意図した薬物です。時には必要ですが、薬物であることに変わりはありません。中枢神経刺激剤や鎮静剤といった薬物を取り過ぎれば命を落とすこともあります。したがって、医薬品は規定通りに使用されない場合、違法薬物と同様に危険なものになり得ます。

本当の解決策は、
事実を認識し、最初から
薬物など使用しないことです。



なぜ人は薬物を取るのでしょうか？

人が薬物を取る理由は、自分の人生を変えたいと思うからです。

若い世代の人たちが薬物を取る理由には、以下のものがあります。

- 周りとうまくやっていきたい。
- 問題から逃避するため。
- リラックスするため。
- 退屈を紛らわすため。
- 大人になったような気がするから。
- 反抗するため。
- どんなものか試してみたい。

こういった若者は、薬物が問題を解決してくれると思っているのです。しかし、結局のところ薬物は問題にしかありません。

自分の問題に直面することが困難なこともあるでしょう。しかし、薬物によって解決しようとしている問題よりも、薬物を使用した方が常に悪い結果を招きます。本当の解決策は、事実を認識し、最初から薬物など使用しないことです。



参考文献

"Facts About Alcohol," U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (U.S.)

"Alcohol and Underage Drinking," School of Public Health at Johns Hopkins University

"Results from the 2005 National Survey on Drug Use and Health: National Findings," SAMHSA

「3040万人が飲酒に関して不快な経験」信濃毎日新聞 2004年6月20日

"Alcohol and Crime," U.S. Department of Justice Bureau of Justice Statistics

"Alcohol-related assault: findings from the British Crime Survey," UK Home Office Online Report

"Statistics on Alcohol: England, 2007," National Health Service (UK)

"Alcohol in Europe: A Public Health Perspective," Institute of Alcohol Studies (UK)

"Alcohol Use Disorders: Alcohol Liver Diseases and Alcohol Dependency," Warren Kaplan, Ph.D., JD, MPH, 7 Oct 2004

"Alcohol and the Brain," University of Washington

U.S. Department of Health & Human Services, Office of the Surgeon General

ブリタニカ百科事典

"Alcohol Intoxification," www.emedicinehealth.com

"Alcohol Alert," U.S. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, April 2006

Mothers Against Drunk Driving 'Teen Drivers: Fact Sheet,' Centers for Disease Control

写真:

3, 4, 7, 19ページ: Stockxpert;
5ページ (自動車事故)
Bigstockphoto; 9ページ (足):
Nightwatching; 14ページ (左):
Stockxpert (右) iStockphoto;
17ページ (泣く天使): Lisa Grissinger;
18ページ (シドゥーリ女神):
GoddessGift

この小冊子を含む薬物防止教育小冊子のシリーズは、これまでに22の言語で出版され、世界中で何百万部も配布されてきました。新しいドラッグが次々と世の中に出回っており、その影響に関する新たな情報が知られるようになっていきます。本シリーズはそうした新しい情報を盛り込んだ最新版です。

これらの小冊子シリーズは、アメリカ合衆国カリフォルニア州ロサンゼルスを拠点とする非営利の公益法人「薬物のない世界のための財団」によって出版されています。

財団は、その国際防止ネットワークを通して各種教育資料や助言を提供したり、調整を行ったりしています。また、青少年や保護者、教育者やボランティア団体、政府機関ばかりではなく、薬物乱用のない人生を送ることに関心のある人なら誰とでも協力しています。

真実を知ってください：薬物

この小冊子を含む薬物防止教育小冊子のシリーズには、マリファナ、アルコール乱用、エクスタシー、コカイン、クラック・コカイン、覚せい剤、有機溶剤・吸入ガス、ヘロイン、LSD、処方薬乱用についての正確な情報がまとめられており、読者が自分の意志で薬物のない人生を送ることができるように役立つ内容になっています。

さらに情報を知りたい方、またはこの小冊子シリーズのいずれかをさらに
何部かご希望の方は、下記までご連絡ください。



Foundation for a Drug-Free World
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028 USA
drugfreeworld.org
info@drugfreeworld.org
1-818-952-5260

薬物のない世界のための財団
日本支部
〒170-0001 東京都豊島区
西巢鴨1-17-5
パークホームズ西巢鴨308
TEL : 03-5394-0284
Eメール : info@drugfreeworld.jp
drugfreeworld.jp