

まんがで学ぶ適正飲酒

DRINK  SMART

ドリンク・スマート

～お酒を飲む人も、飲まない人も～

特別
描きおろし

さあ、君も
始めよう！

まんが●手塚プロダクション／池原しげと

この本を読む皆さんへ

あなたは、「お酒」とどのようなつき合い方をしていますか。「お酒」はまったく飲まないという人もいれば、頻繁に飲むという人もいるでしょう。まったく飲まないという人でも、家族や友人が「お酒」を飲むところを目にしたたり、「お酒」を飲む集まりに参加すれば周りから勧められたり…。何らかの関わりがあるのではないのでしょうか。

古くから「お酒」は、世界のさまざまな地域の文化や風土の中で育まれ、祝いごとやおめでたい席などで大きな役割を果たしてきました。また、「お酒」は人と人とを結びつける役割を担い、日々の暮らしに喜びや潤いをもたらしてきました。

しかし、その一方で、度を越した飲酒が健康を害したり、人に迷惑をかけることがあるのも事実です。また、「お酒」を無理に飲んだり、人に飲ませたりすることが原因で死亡事故が起こることもあります。

このような「お酒」のメリット・デメリットを知り、正しい知識を持つことが大切です。

このような考えを「DRINK SMART (ドリンク・スマート)」と言います。私たちに身近で関わり合いの深い「お酒」とスマートにつき合っていこうという考えです。

この本では、皆さんと同年代のさまざまな立場の主人公たちが、「お酒」とのスマートなつき合い方について考える姿を描いています。そのストーリーから、あなたはどのようなことを感じるでしょうか。また、自分だったらどうするでしょうか。

この本が、皆さん一人ひとりの「DRINK SMART (ドリンク・スマート)」を考えるきっかけになることを願っています。

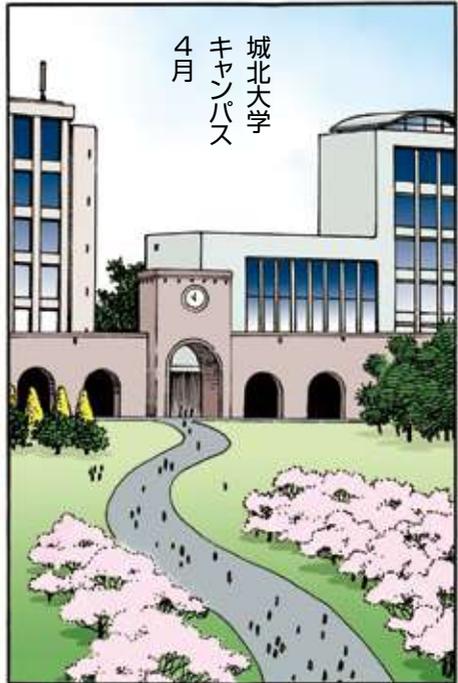
私はホワイト・ジャック
安心しろ。医師免許は
ちゃんと持っている！





新学期になり
キャンパスは
活気づいている

でもボクの
テンションは
上がらない



城北大学
キャンパス
4月



ボクは^{おおたろうた}大谷蒼太
3年生
「アカデミックサークル
知得会」の責任者だ

部員が減っているし
新入生の勧誘を
成功させなければ…



4年生の先輩は
就活に入り
サークルを
去ってしまった



おかげでボクが
部長に
任命されて
しまったから…

今日はサークルの総会だ

居酒屋

みんなで
コスプレしたら
いいんじゃないか？
オタクがまちがえて
入ってくるかも
しれないぞ

アニメ系の
サークルに
まちがえられたら
どうするんだよ

体験入部した
人には何か
プレゼントを
用意するとか…

そんな
予算は
ない！

総会と言っても
4人しか
いないんだけど

先輩！
飲んでばかり
いないで
まじめに考えて
ください！

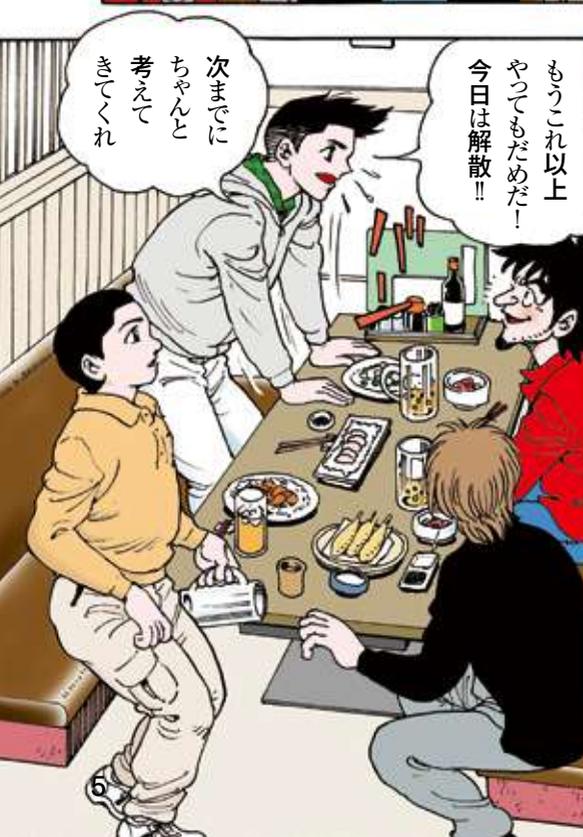
しじま すすむ (2年生)
四十万進 (2年生)

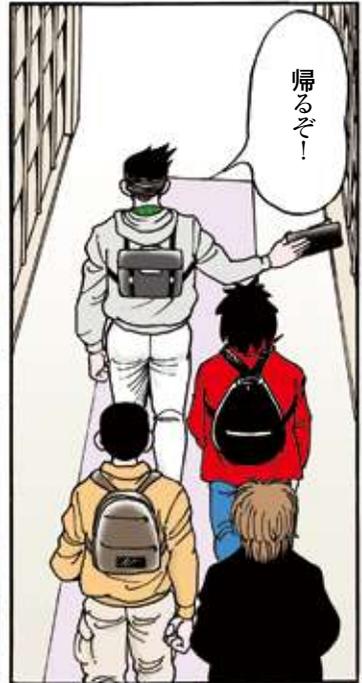
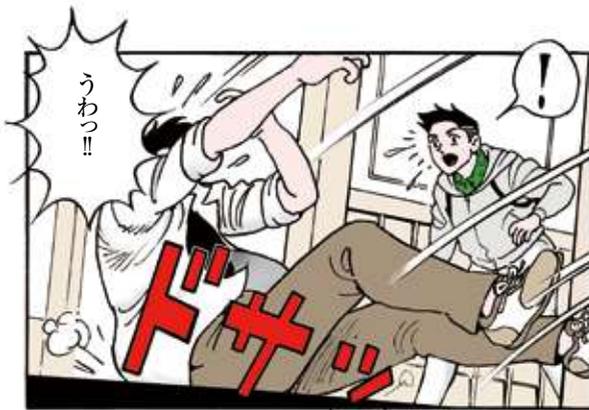
かたいこと
言わずに
オマエも
飲めよ

「酒をこちそう
する」と言えば、
入ってくる
新入生も
いるんじゃないか

ひめきえいと 姫木瑛人 (3年生)

はせがわしろう 長谷川翔 (3年生)















「お酒」についての基礎知識

「お酒」には様々な
メリットやデメリット
があるんだよっか

「お酒」に含まれるアルコール

お酒にはアルコールが含まれています。ビール、日本酒、ウイスキーなど、お酒の種類によって、その度数はさまざまです。血液中に溶け込んで脳に運ばれたアルコールは、脳の理性や判断に関わる部分の活動を麻痺させる作用があります。お酒を飲むと「酔う」のはそのためです。



適度な飲酒はコミュニケーションを円滑にする

ほろ酔い程度の飲酒は、精神的な緊張をほぐして、ストレスの軽減につながります。また、おいしい食事とお酒は人との円滑なコミュニケーションに役立ちます。そして、適度にお酒を飲むと胃液の分泌がさかになり、消化を助けるため、食欲が増します。



度を越した飲酒にはさまざまなデメリットも

短時間に大量のお酒を飲むと、急激に血中アルコール濃度が上昇して急性アルコール中毒になり、意識がなくなったり、最悪の場合は死に至ることもあります。また、長期間大量飲酒を続けると、さまざまな臓器に障害が現れるほか、お酒を飲まずにはいられない、アルコール依存症になることがあります。



20歳未満の飲酒は禁止

20歳未満の者の飲酒は法律で禁止されています。それは、20歳未満の飲酒には、身体、精神面への悪影響が懸念されるからです。また、飲酒開始年齢が低いほど依存症になるリスクが高くなることもわかっています。

さらに、20歳未満の者に飲酒を勧めたり、お酒を販売したりすることも禁じられています。



翌朝

おはよう
蒼太

おう
楓



お酒臭い
わね
また飲んで
いたの？

一ノ瀬 楓 (3年生)



ただ飲んで
いたんじゃないよ
新歓の作戦会議を
していたんだ…



知得会は
風前の灯です
もんね

だからって
飲めば
解決するの？
他にやること
あるんじゃない？



楓
オレ達の
サークルに
入って
くれ!!



ありえ
ない

じゃあ
ね



はあ





創設50年の
サークル
知得会です

好奇心の解放…
知の探検と一緒に
楽しもうじゃないか！

それが
君の教養を
高める！！

君
かわいい
ね♡

知得会

こんなサークルに
入ったらダサイよ

ここに入ったら
知的どころか
アルコール依存症に
なっちゃうぞ〜

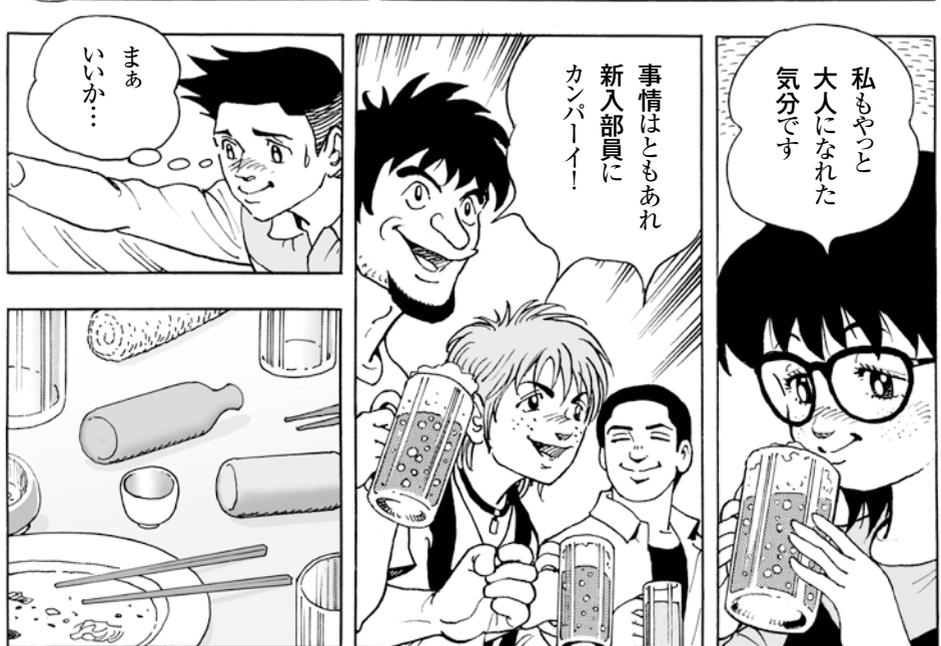
じゃまなんか
していませ〜ん
独り言だよ

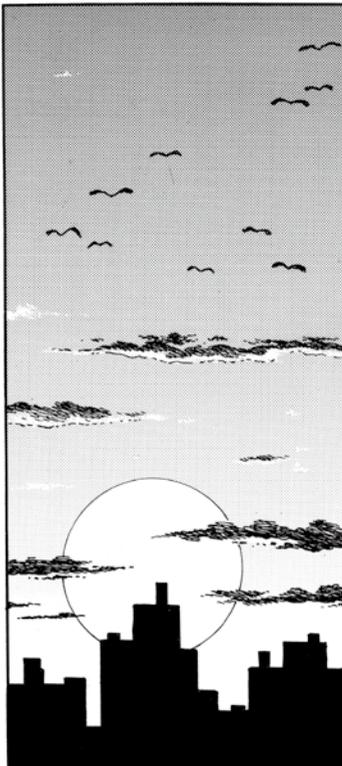
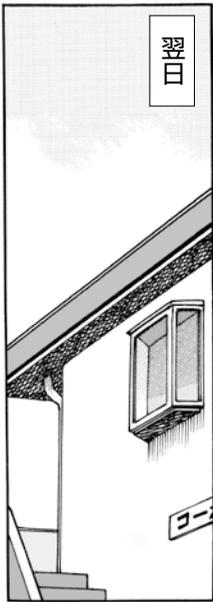
じゃま
するな
よ！！

「ルミナス」の
だいもんじゆうま
大文字悠真

オレ達の
ルミナスのほうか
素敵な出会いが
あると
思いますよ
みなさ〜ん











オシャレな
お店♡

行きつけの
バーじゃ
なかったん
ですか
教授…?

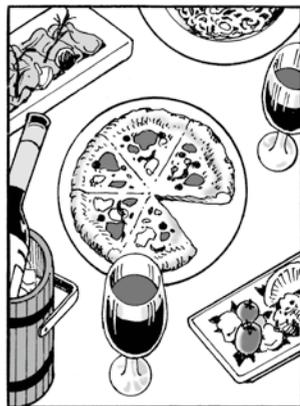
そもそもお酒は
コミュニケーションの
場で
食事や会話と
ともに楽しむ
ものだからね

この店は
いろんな酒も
あるし料理が
おいしいんだよ



私
ふだんは
飲まないけど
これなら
楽しいわ

食べながら
お酒を飲めば
飲みすぎる
こともないだろ
おなが
いっばいに
なるから



では
お酒の話を
しようか…

実はお酒は
酔うためだけ
じゃなくて
神に近づくために
生まれたんだ

お酒は古代に
果実や穀物が
アルコール発酵
した物を
飲み始めたのが
始まりだ



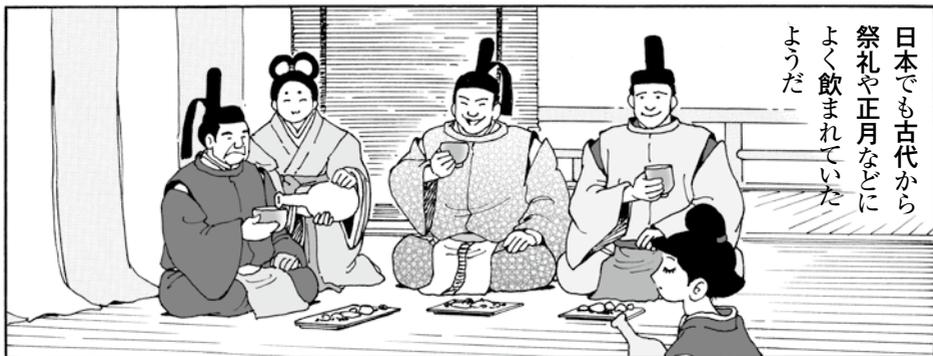


後にワインは
キリストの血と
いわれる
ようになるし



神様からの
贈り物として
神聖視され

飲んだ時の
高揚感や
ストレスを
和らげる効果を
知り



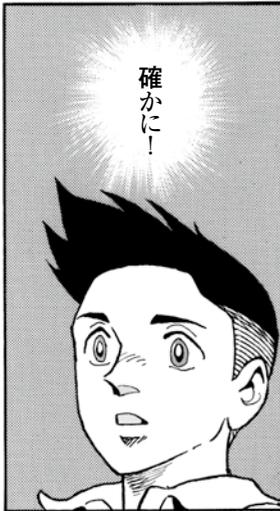
日本でも古代から
祭礼や正月などに
よく飲まれていた
ようだ

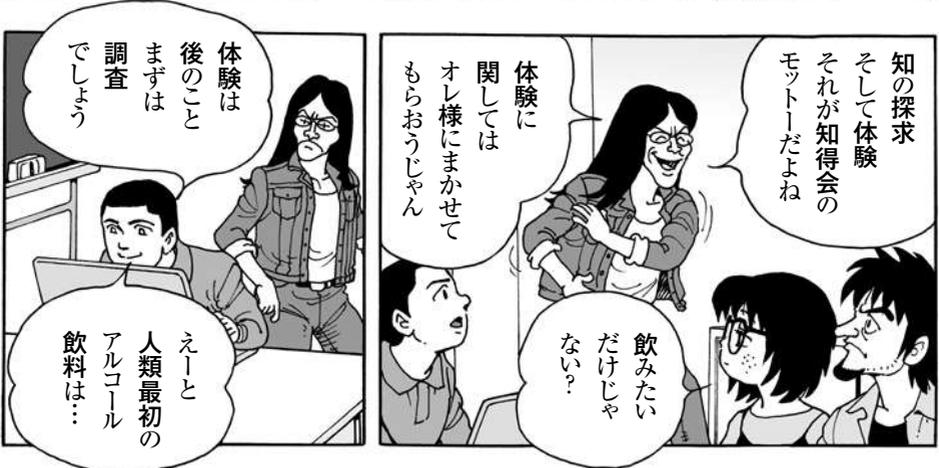


ということは
もともとお酒は
自然や神と
人をつなぐ
神聖なもの
だったのね



戦国時代になると
信頼の証に飲まれたり
士気を高めるために
飲まれるようになった







お酒や飲酒の文化と歴史



さまざまな「お酒」の種類

お酒は、麦、米、ブドウなどの原料から造られ、アルコールの製造方法によって、醸造酒、蒸溜酒、混成酒に分けられます。醸造酒は、原料をそのまま、あるいは糖化した上で、アルコール発酵をさせて造った酒類です。蒸溜酒は、醸造酒等、およびその他アルコール含有物を蒸溜して造った酒類です。混成酒は、醸造酒、蒸溜酒等をもとに、これらを互いに混合したり、糖類や香味料、色素等を加えた酒類です。製法によって度数が異なり、一般に、蒸溜酒のほうがアルコールの度数が高くなります。

主なお酒と主原料

醸造酒	<ul style="list-style-type: none"> ●ビール (麦芽・ホップ など) ●日本酒 (米・米こうじ など) ●ワイン (ブドウ)
蒸溜酒	<ul style="list-style-type: none"> ●ウイスキー (大麦、トウモロコシ など) ●ブランデー (ブドウ など) ●焼酎 (芋、米、麦 など) ●ウォッカ (小麦、ライ麦、トウモロコシ など)
混成酒	●リキュール など



数千年におよぶ「お酒」の歴史

6000年以上前にメソポタミアで農耕が始まったころ、麦の粥が自然発酵してビールができたと考えられています。紀元前3000年ごろのビールの製法記録があります。ワインもメソポタミア地方が起源とされ、紀元前2000年ごろにワインを飲んでいた記録があります。



日本人とお酒の関係

日本では、縄文時代にヤマブドウからお酒が造られていたという説があります。『古事記』などにも飲酒の記述があり、お酒は神と人をつなぐ神聖な飲み物と考えられていたようです。また、神に供えることで豊かな収穫や無病息災を願いました。平安時代までは、貴族や神官などだけが飲んでいましたが、時代が下るにつれて、武士や庶民にまで広まりました。主に米を原料にしたお酒が造られ、祭りや儀式などの特別な時に飲まれるのが普通でした。



地域によって異なる「お酒」との関わり

世界のほとんどの地域でお酒を飲む文化がありますが、主に飲むお酒の種類や、飲酒の仕方はさまざまです。一方で、宗教上の理由から飲酒を禁止している地域もあります。



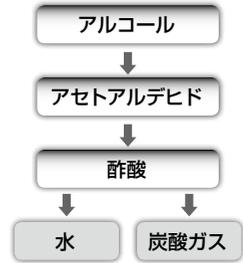


お酒の人体への影響



アルコールの分解

アルコールは、胃と小腸から吸収され、肝臓に送られます。肝臓で、アルコールは「アセトアルデヒド」という有害物質へと分解され、無害の酢酸へと変化します。お酒を飲んで顔が赤くなったり、動悸、吐き気、頭痛が起きたりするのには、「アセトアルデヒド」によるものです。酢酸はやがて水と炭酸ガスに分解され、体外に排出されます。なお、アルコールを分解するまでにかかる時間には個人差があります。



二日酔いとは？

二日酔いとは、飲みすぎた翌日、酒の酔いが残り、吐き気や胸焼け、頭痛、めまいなどがして不快な状態を言います。これは、アルコールの過剰な摂取により、肝臓で有害な「アセトアルデヒド」の分解処理が十分でないことや、お酒による胃・腸の障害、脱水など、複合的な要因によって起こります。



度を越した飲酒による臓器障害

アルコールを分解するのは、肝臓にとって大きな負担になります。そのため、長期間、過剰に飲酒を続けると、脂肪肝やアルコール性肝炎などの肝臓障害のリスクが高まります。そればかりか、体のさまざまな臓器に障害がもたらされる恐れもあります。





それから
数か月後

みんな
今回の企画の
感想は？

都内の大学の
博物館めぐりなんて
思いつかなかったなあ

おもしろ
かったよ

入館料が
ほとんど
タダで
ありがたい
ね

「マンガ博物館」に
「農機具博物館」
「微生物博物館」

どれも
ユニーク
だったね

特に「拷問
博物館」は
強烈だったわ

まだソワソワ
する…

オマエ
ちびつたる？

さすがに
「お酒の
博物館」は
見つからなかったな

あっ

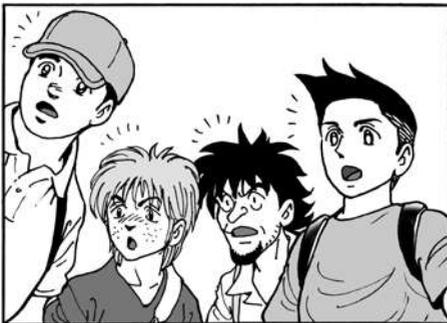
先輩

あれは!?











行こう！

急性
アルコール
中毒かも
しれない！



体を
ゆすつちやだめだ！！



しっかりしろ！！
目を覚ませ！！

誰か水を
持ってこい



そーっと
横向きに
寝かせて



知得会！？

蒼太！！





ムリに飲ませて
死亡させたら
傷害致死罪になる
可能性も
あるんだぞ!!

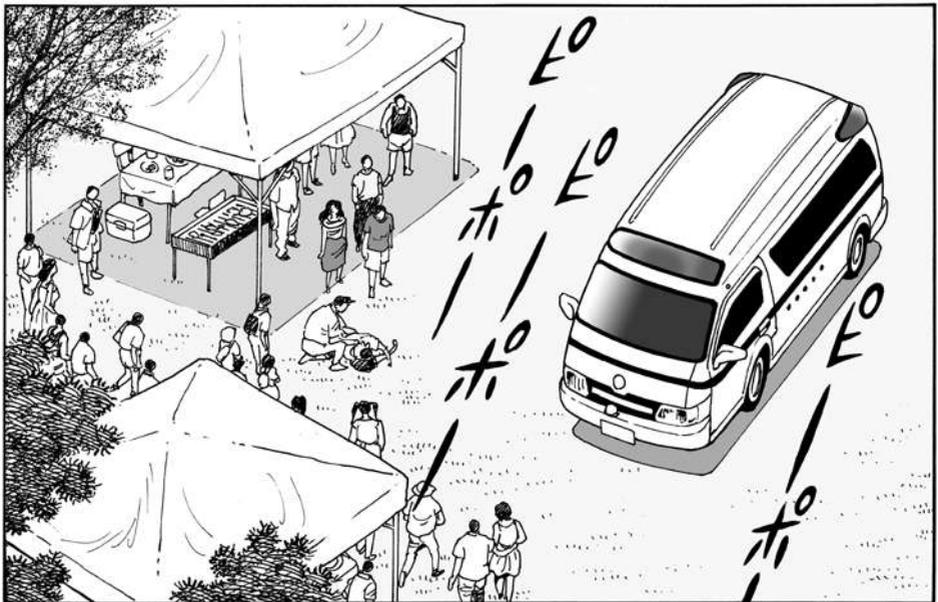
責任者は
リーダーの
お前だろ!!



おい!
大文字!!



蒼太…





急性アルコール中毒の人への対処



急性アルコール中毒とは？

急性アルコール中毒では、アルコール摂取によって血中アルコール濃度が高まるにつれ、判断能力の低下、ろれつが回らない、ふらつき、嘔吐などの症状が見られます。さらに血中アルコール濃度が高まると、呼吸・循環中枢が抑制され、嘔吐物による窒息や意識混濁による転倒、駅ホームからの転落などによるけがや死亡の恐れもあります。特に大学生や新社会人がイッキ飲みとして飲酒させられ、死亡するケースが毎年発生しています。東京消防庁管区では毎年1万人以上が救急搬送され、そのうち最も多い年代が20歳代です。イッキ飲みなどは絶対にやめましょう。

急性アルコール中毒は死につながるが、かなない危険な症状だ



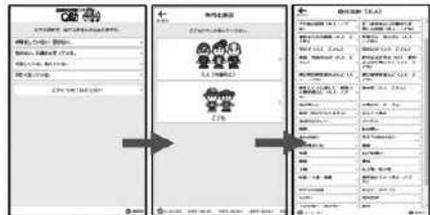
酔いつぶれた人の介護法

- 絶対に一人にしない、放置しない。
 - 衣服をゆるめて楽にしてあげる。
 - 体温の低下を防ぐために、毛布などをかけて温かくして寝かせる。
 - 吐きそうになったら、抱き起こさず、嘔吐物による窒息を防ぐため、横向きの状態で吐かせる。
- *危ないと感じたら、迷わず救急車を呼ぶ！

こんなときは速やかに救急車を呼びましょう！！

- 大いびきをかいて、グッとつねっても、反応がない。
- 叩いて呼び掛けても、まったく反応がない。
- 体温が下がり全身が冷たくなっている。
- 倒れて、口から泡を吹いている。
- 呼吸が異常に早くて浅い。時々しか息を吐いていない。

症状が重い場合、病院につれていく、救急車を呼ぶなどの処置をしましょう。緊急度の判定ができるアプリもあります。



全国版救急受診アプリ(愛称「Q助」)

出典:消防庁ホームページ(http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/filedList9_6/kyukyu_app.html)

*急性アルコール中毒によって死に至る場合もあります。飲酒者の年齢を問わず命を優先した判断をしましょう。





大歓迎です!



えっ!!



この前
ありえないとか
言ったから…
だめ?



飲酒は二十歳になつてから

チーズ 350
しましれません

スマートに飲むお酒は
人と人をつなぐかも
しましれません

キャン

バラエティの
パクリばかり
じゃないか...



知得会の次の
企画は?

もっと
アカデミックに
いきたいね



外国人に
突撃
インタビュー!

ファミレス
メニュー
全制覇!

夜の街
探索!



「お酒」について正しい知識を持とう

🍷 お酒に強い、弱いは生まれつき？

世の中にはお酒に強い人、弱い人、まったく飲めない人がいます。これらのタイプは、遺伝による体質によって決まっています。日本人の約40%はお酒に弱い体質、さらに約4%はまったく飲めない体質と言われています（地域でも差があります）。特に、この両タイプの人たちにお酒を無理強いすることは禁物です。本人もこのこ

とをきちんと自覚して、自分の適量以上の無理な飲酒は

しないことです。体質は、パッチテストやアルコール遺伝子検査で判定できます。まずは自分の体質を知ることから始めましょう。「お酒を飲む・飲まない」を自分の意思で決めることも「ドリンク・スマート」の大事なポイントです。

ドリンク・スマートを
実践するスマートな
大学生でござい



適量

*<ドリンク・スマート>サイトの[お酒に強い人・弱い人]でパッチテストの仕方を紹介しています。

🍷 女性は特に注意しよう

一般に、女性は男性よりアルコール分解速度が遅く、肝臓への負担が大きいとされます。また、男性に比べてアルコールが体に長くたまりやすく、肝臓や膵臓の疾患やアルコール性の内臓疾患などにかかりやすいことがわかっています。

さらに妊娠中にお酒を飲むと、胎盤を通じて胎内の赤ちゃんの血液に入り、一緒にアルコールを飲んだ状態になります。その結果、赤ちゃんが胎児性アルコール・スペクトラム障害（FASD）になる危険性があります。絶対にやめましょう。



🍷 危険な飲み方をしない

飲酒をして自動車や二輪車、自転車などを運転することは犯罪であり、たいへん危険な行為です。また、運動前・中・直後、入浴前や入浴中の飲酒も、心臓など体に大きな負担をかけることになり大変危険です。さらに、薬や栄養ドリンク（エナジードリンク）と一緒に飲むと、薬の作用が強くなり、嘔吐や吐き気などさまざまな副作用が出ることもあり危険です。





「お酒」を強要しない、断る勇気を持つ

🍷 飲酒の強要はアルハラ

飲酒を強要することは、アルハラ（＝アルコール・ハラスメント）という人権侵害です。まして、20歳未満の人に飲酒を勧める行為や強要は論外です。飲酒の強要だけでなく、周囲ではやす行為、酔いつぶれた人を放置することも刑法上の犯罪となることがあります。

また、お酒に酔った上で暴言をはく、相手の同意を得ず体にさわるといった行為も、決して許されることではありません。



🍷 イッキ飲みは絶対にダメ！

イッキ飲みや早飲みで死亡する事故・事件は、亡くなった人はもちろん、その家族、強要した人、同席した人など、すべての人を不幸にします。イッキ飲みを絶対に「しない」「させない」は、最低限のルールです。自分がしないだけでなく、周りの人にもさせないようにしましょう。

🍷 勇気を持って断ろう

大学での友人や先輩・後輩とのつき合い、親戚との集まりなどで、お酒を勧められることがあるかもしれません。飲めない場合は遠慮せずきっぱり断りましょう。

「お酒を飲まなくても十分楽しいです！」

「お酒が飲めない体質なのでソフトドリンクにします」と。



最後に

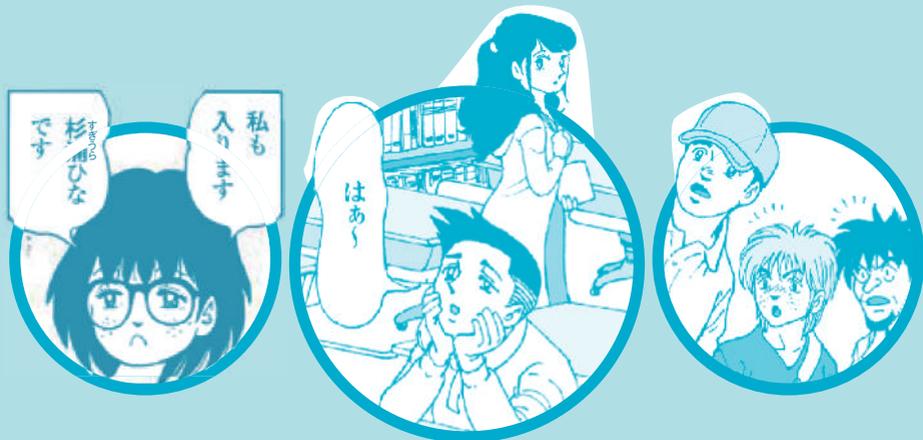
この本をヒントに、皆さん一人ひとりの「ドリンク・スマート」をイメージしてみてください。充実した大学生活の一助として、「ドリンク・スマート」が役立つことを願っています。



www.suntory.co.jp/arp/

サントリー ドリンクスマート 🔍





まんがで学ぶ適正飲酒

ドリンク・スマート
DRINK  SMART

～お酒を飲む人も、飲まない人も～

2018年11月発行

発行
株式会社 学研プラス

企画・協力
サントリーホールディングス 株式会社

監修
独立行政法人 国立病院機構久里浜医療センター 真栄里仁
法政大学 スポーツ健康学部 教授 薬学博士 鬼頭英明

まんが
株式会社手塚プロダクション／漫画家・池原しげと

編集協力
大悠社

デザイン
木村ミュキ

印刷所
耕文社

©Tezuka Productions・Gakken



www.suntory.co.jp/arp/

サントリー ドリンクスマート 