

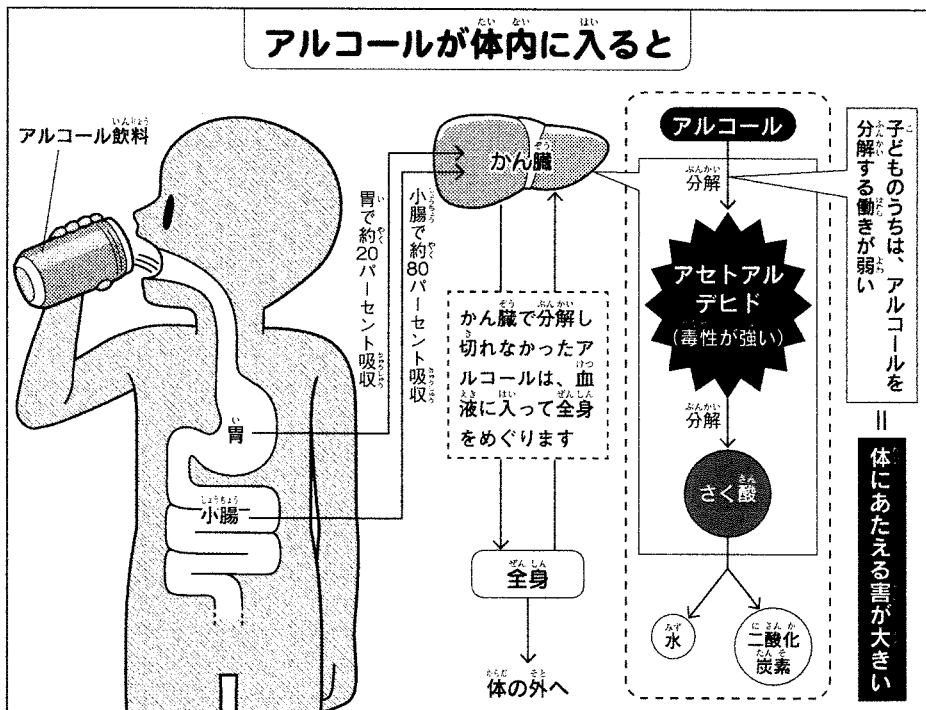
# ジュースに似た容器のアルコール飲料に気をつけよう

指導 独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 精神科 診療部長 真栄里仁 先生

体が成長中である子どものうちは、体内でアルコールを分解する働きが弱く、大人に比べてアルコールが心身に及ぼす害が大きくなります。そのため、20歳未満の飲酒は法律で禁止されているのです。また、日本人の約40パーセントは、大人になってもアルコールを分解する働きは弱いままです。

年末年始には、親せきの集まりなどで、大人はお酒を飲む機会が増えますが、もしすすめられても、子どものうちは絶対に飲んではいけません。大人でも飲まない人はたくさんいます。

果しゅうや炭酸をふくむアルコール飲料の中には、ジュースに似た容器のものも多いので、まちがって飲んでしまわないように、飲み物を飲む前には十分に表示を確かめましょう。



## アルコールが体にあたえる主な害

<p>脳の細ぼうをこわす</p> <p>アルコールによって細ぼうがこわされ、脳の働きが低下します。</p>	<p>臓器に障害を起こす</p> <p>かん臓病やがんなどの原因となります。</p>	<p>骨の成長をさまたげる</p> <p>骨の成長をじゃまして、身長伸びが悪くなります。</p>
<p>急性アルコール中毒になる</p> <p>急性アルコール中毒になる危険性が、大人よりも高くなります。</p>	<p>性ホルモンに異常が出る</p> <p>大人の体になることをさまたげます。</p>	<p>危険な行動を起こしやすくなる</p> <p>行動をコントロールできず、事件や事故に巻きこまれやすくなります。</p>

## ジュースに似た容器のアルコール飲料の見分け方

容器に果物などがえがかれているアルコール飲料は、ジュースとまちがえやすいので、注意しましょう。アルコールが入った飲み物の容器には、「お酒」「アルコール」などの表示があるので、よく確かめることが大切です。



### ノンアルコール飲料とは

ノンアルコール・ビールなどの「ノンアルコール飲料」は、大人向けに作られています。ノンアルコール・ビールを飲む子どもは、いずれ本物のビールを飲むようになってしまうことがわかっていますので、絶対に飲まないようにしましょう。