
真実を知ってください
アルコール乱用
jp.drugfreeworld.org

この小冊子が制作された理由

薬物についてのさまざまな情報が氾濫しています。学校や街中、インターネットやテレビで。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。

薬物に関して耳にするほとんどのことが、実は売人からのものなのです。かつての売人たち曰く、「買わせるためならどんなでたらめでも言う。」

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。少量のアルコールを飲むことは健康によいと推奨する医者さえいます。

私たち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く、また問題があると考えている薬物のリストのトップに挙げたのは、アルコールでした。アルコールによって（他の全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。

薬物についての実態と真実を知ればまともな決断を下すことができます。この小冊子は、そのために制作されたものです。あなたのために。

あなたのご意見、ご感想は貴重です。ですからこの小冊子について感じたことをお知らせください。**jp.DrugFreeWorld.org**にアクセス、または**info@drugfreeworld.org**までＥメールでご連絡ください。

アルコールとは何か？

アルコールは薬物です。

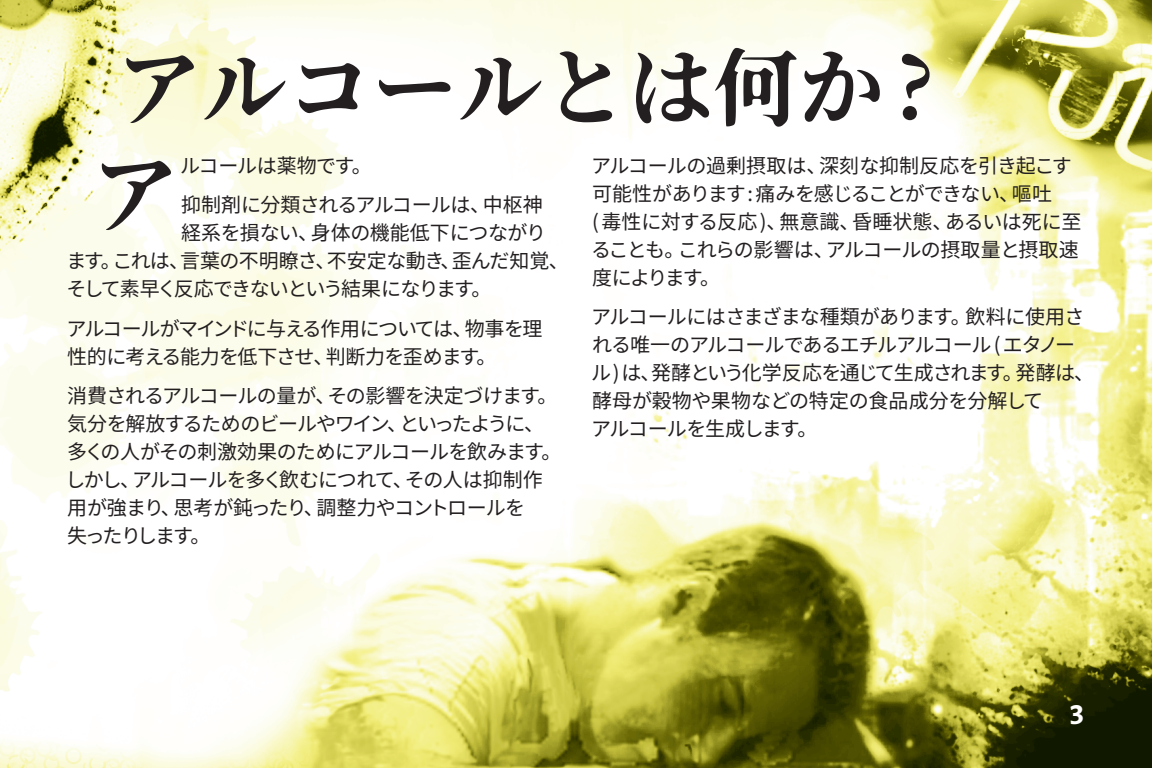
抑制剤に分類されるアルコールは、中枢神経系を損ない、身体の機能低下につながります。これは、言葉の不明瞭さ、不安定な動き、歪んだ知覚、そして素早く反応できないという結果になります。

アルコールがマインドに与える作用については、物事を理性的に考える能力を低下させ、判断力を歪めます。

消費されるアルコールの量が、その影響を決定づけます。気分を解放するためのビールやワイン、といったように、多くの人がその刺激効果のためにアルコールを飲みます。しかし、アルコールを多く飲むにつれて、その人は抑制作用が強まり、思考が鈍ったり、調整力やコントロールを失ったりします。

アルコールの過剰摂取は、深刻な抑制反応を引き起こす可能性があります：痛みを感じることができない、嘔吐（毒性に対する反応）、無意識、昏睡状態、あるいは死に至ることも。これらの影響は、アルコールの摂取量と摂取速度によります。

アルコールにはさまざまな種類があります。飲料に使用される唯一のアルコールであるエチルアルコール（エタノール）は、発酵という化学反応を通じて生成されます。発酵は、酵母が穀物や果物などの特定の食品成分を分解してアルコールを生成します。



アルコール含有量

ビールやワインなどの醸造酒には、通常、2パーセントから20パーセントのアルコールが含まれています。

リキュールなどの蒸留酒にはアルコールが40パーセントから50パーセント以上含まれています。

一般的な飲料のアルコール含有量：

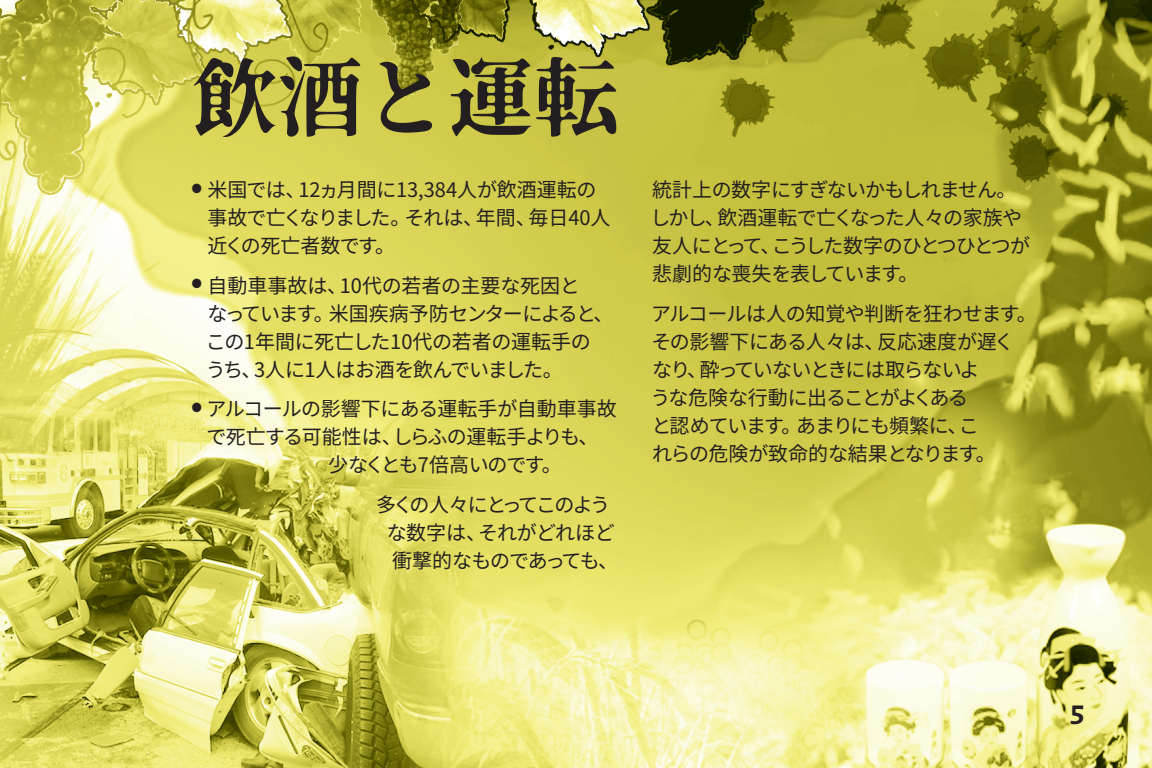
ビール	アルコール 2—8%
リンゴ酒	アルコール 4—8%
ワイン	アルコール 8—14%
テキーラ	アルコール 40%
ラム	アルコール 40%以上
ブランデー	アルコール 40%以上
ジン	アルコール 37.5—50%
リキュール	アルコール 15—55%
ウイスキー	アルコール 40—68%
ウォッカ	アルコール 35—95%

飲酒と運転

- 米国では、12ヵ月間に13,384人が飲酒運転の事故で亡くなりました。それは、年間、毎日40人近くの死亡者数です。
- 自動車事故は、10代の若者の主要な死因となっています。米国疾病予防センターによると、この1年間に死亡した10代の若者の運転手のうち、3人に1人はお酒を飲んでいました。
- アルコールの影響下にある運転手が自動車事故で死亡する可能性は、しらふの運転手よりも、少なくとも7倍高いのです。

多くの人々にとってこのような数字は、それがどれほど衝撃的なものであっても、統計上の数字にすぎないかもしれません。しかし、飲酒運転で亡くなった人々の家族や友人にとって、こうした数字のひとつひとつが悲劇的な喪失を表しています。

アルコールは人の知覚や判断を狂わせます。その影響下にある人々は、反応速度が遅くなり、酔っていないときには取らないような危険な行動に出ることがよくあると認めています。あまりにも頻繁に、これらの危険が致命的な結果となります。



アルコールが身体に及ぼす影響を理解する

アルコールは胃と小腸にある微小血管を通して血流に入ります。数分以内に脳に到達し、神経細胞の働きを鈍らせます。

アルコールのおよそ20パーセントは、胃を通して吸収されます。残りの80パーセントのほとんどは、小腸を通じて吸収されます。

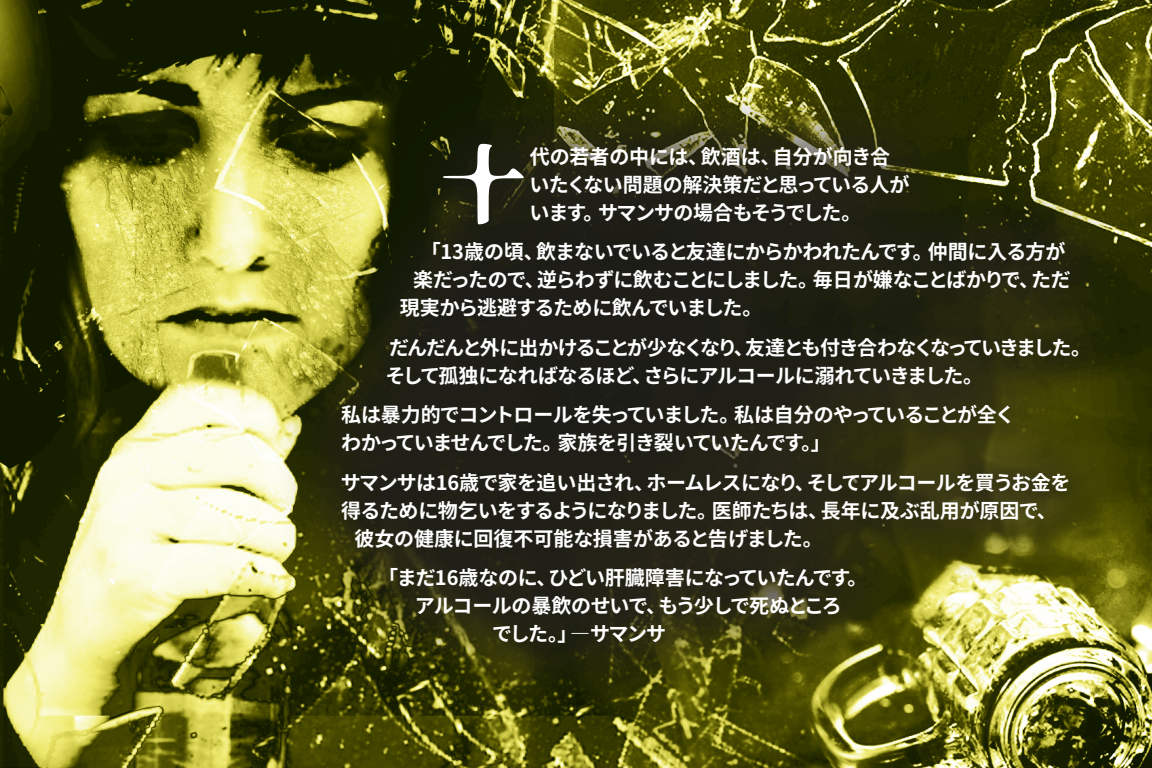
アルコールはまた、血流によって肝臓に運ばれ、肝臓はアルコールを分解し、無害な物質に変換します。しかし、肝臓が一度に代謝できるアルコールの量は限られています。過剰なアルコールは血流に入り、身体への影響を強めます。

血中アルコール濃度が高くなりすぎると、呼吸器系が鈍化し、脳が酸素不足に陥ることで昏睡、あるいは死に至る可能性があります。

若者対大人 その違いは？

10代の若者にとって、アルコールは、大人に対するよりも有害です。10代の若者の脳は、思春期から成人初期にかけて発達を続けています。この重要な期間の飲酒は、学習能力、記憶力、運動能力、および調整に恒久的な損傷を引き起こす可能性があります。

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。



十代の若者の中には、飲酒は、自分が向き合いたくない問題の解決策だ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からかわれたんです。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。

私は暴力的でコントロールを失っていました。私は自分のやっていることが全くわかっていませんでした。家族を引き裂いていたんです。」

サマンサは16歳で家を追い出され、ホームレスになり、そして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。医師たちは、長年に及ぶ乱用が原因で、彼女の健康に回復不可能な損害があると告げました。

「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、もう少しで死ぬところでした。」―サマンサ

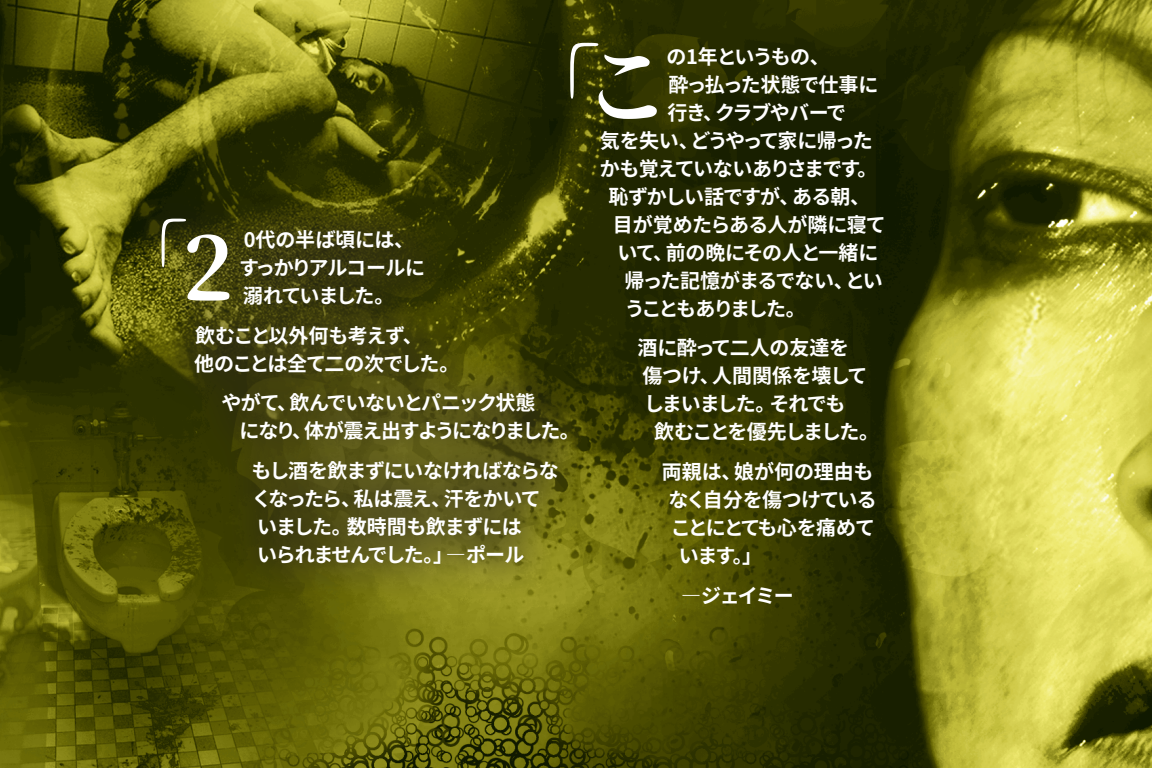
過度の飲酒とは？

過度の飲酒とは、一度に大量のアルコールを飲むことです。一般的に、男性は5杯以上、女性は4杯以上と定義されます。

米国では、過度の飲酒はアルコール乱用の最も一般的なもので、しばしば事故（転倒、火傷、自動車事故）や心臓病、肝臓病、脳卒中などの病状につながります。



「私はあらゆる機会に飲み過ぎてしまい、正直なところ、自分自身にうんざりしています。でも、自分の欲求をコントロールすることができないんです。飲み過ぎたり、特定の飲み物を飲むと、息切れし、身体中に発疹がでますが、ひどく疲れて眠ってしまうまで飲み続けます。自分の愚かさをやめられるほどの強さが自分にあるか、わかりません。」―アレン



「20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、他のことは全て二の次でした。

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。

もし酒を飲まずにいなければならなくなったら、私は震え、汗をかいていました。数時間も飲まずにはいられませんでした。」―ポール

「この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さまです。恥ずかしい話ですが、ある朝、目が覚めたらある人が隣に寝ていて、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。それでも飲むことを優先しました。

両親は、娘が何の理由もなく自分を傷つけていることにとても心を痛めています。」

―ジェイミー



アルコール依存症とは?

アルコール依存症には4つの主な症状があります:

- **アルコールへの渇望:** 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:** 過剰な飲酒を一定期間続けた後、飲酒を断つと、吐き気や発汗、震え、不安といった禁断症状が起こる。

深刻な依存症は、最後の飲酒から8〜12時間後以内に、命にかかわるけいれんを引き起こすことがあります。精神錯乱は3日、4日後に始まり、極端な興奮や震え、幻覚、現実感の喪失といった症状を引き起こします。

- **耐性:** 同じ効果を感じるために、より多くのアルコールを必要とすること。

多くの大酒飲みは、やめたいと思ったらいつでもやめることができると信じています—ただ、彼らは決してやめたいとは思いません。アルコール依存症は留まることなく進行し続けます。それは時間が経つごとに人生が悪化している長い道のりなのです。





「お酒をやめようとしたとき、アルコールが身体に深く染み込んでいて、やめられない状態になっていることに気付いた。全身がバラバラになりそうなほどの震え。汗をかき始め、一杯飲むまでは何も考えられない状態だった。飲まないと何もできなかった。

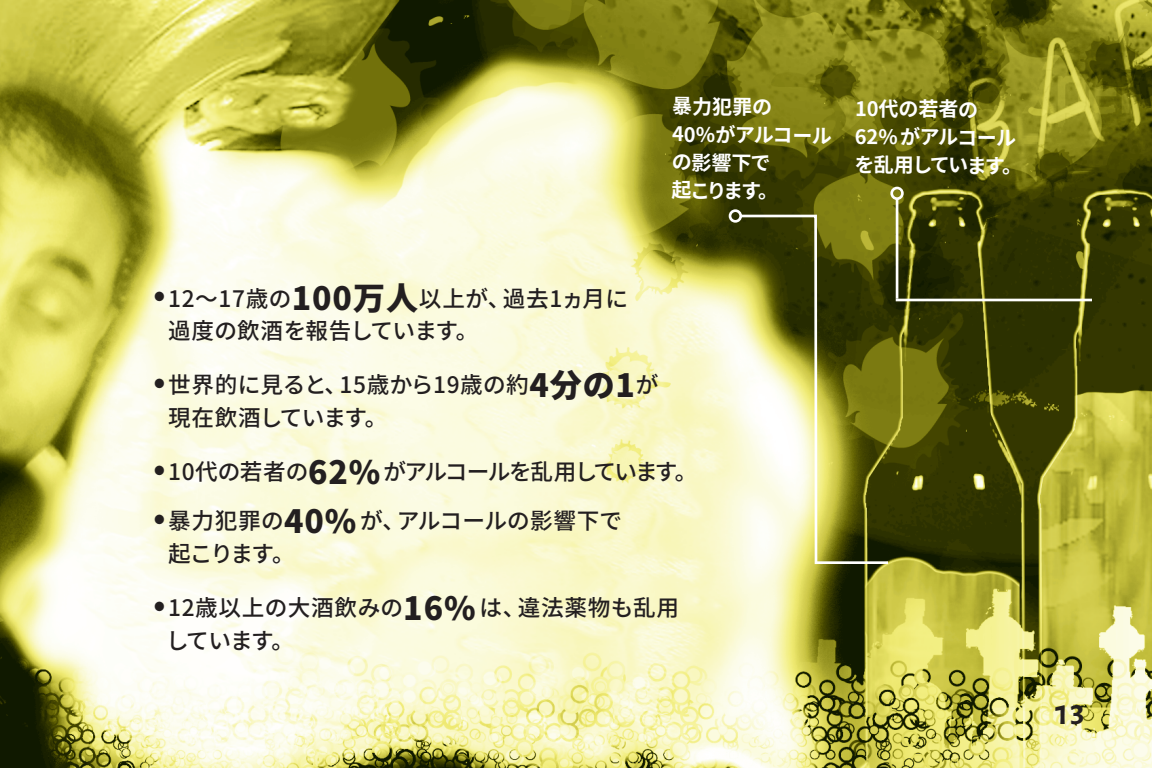
それからの8年間は、リハビリ施設や病院を出たり入ったりの繰り返しだった。どうしてこんなことになったんだろう、何でやめることができないんだろうと考え続けた。最悪の、出口の見えない悪夢だった。」―ジャン

国際的な統計

毎日、毎分、5人がアルコール摂取が原因で亡くなっています。それは、毎年260万人の死です。アルコールによる十代の若者の死亡件数は、他の全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3つの死因：事故、殺人、自殺に関与しています。

私たちの調査によると、12歳以上の重度の飲酒者の16%が違法薬物も使用していることがわかりました。





暴力犯罪の40%がアルコールの影響下で起こります。

10代の若者の62%がアルコールを乱用しています。

- 12〜17歳の**100万人**以上が、過去1ヵ月に過度の飲酒を報告しています。
- 世界的に見ると、15歳から19歳の約**4分の1**が現在飲酒しています。
- 10代の若者の**62%**がアルコールを乱用しています。
- 暴力犯罪の**40%**が、アルコールの影響下で起こります。
- 12歳以上の大酒飲みの**16%**は、違法薬物も乱用しています。

短期的な影響



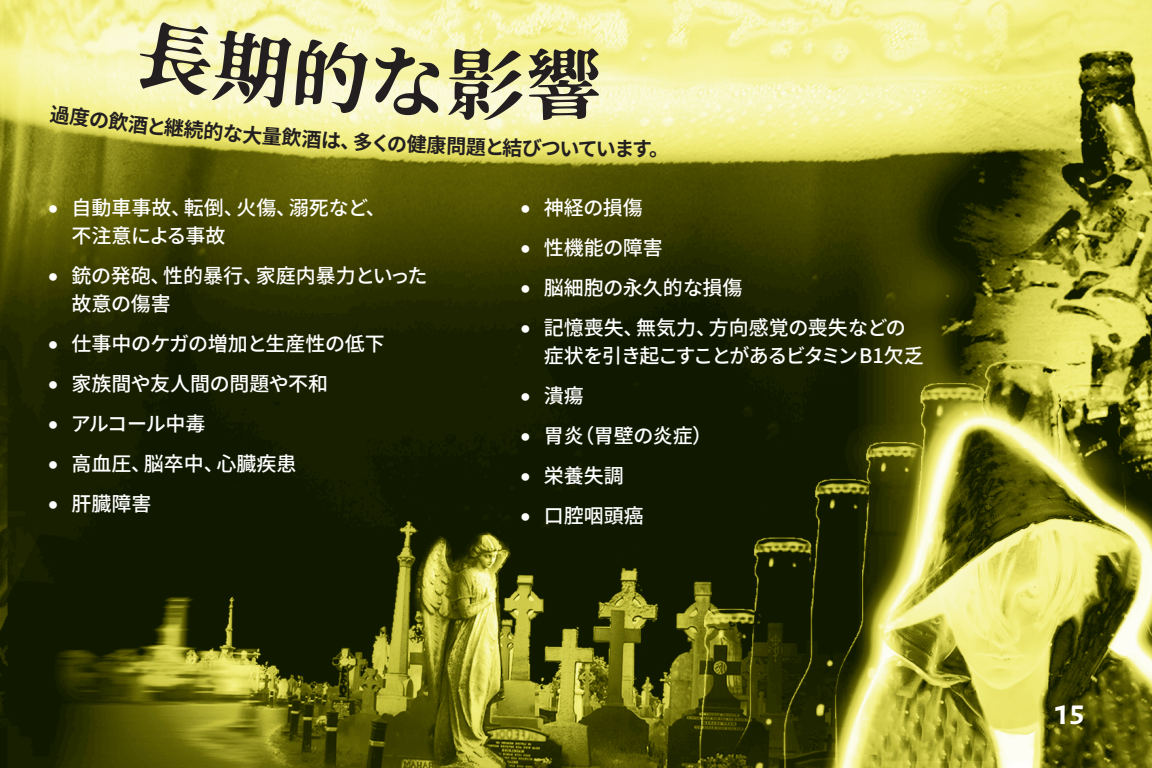
アルコールの影響は、摂取量とその人の身体的状態によって異なります。
いくつかの一般的な短期的な影響には以下のようなものがあります。

- ろれつが回らなくなる
- 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
- 知覚と調整機能の減退
- 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

過度の飲酒と継続的な大量飲酒は、多くの健康問題と結びついています。

- 自動車事故、転倒、火傷、溺死など、不注意による事故
- 銃の発砲、性的暴行、家庭内暴力といった故意の傷害
- 仕事中のケガの増加と生産性の低下
- 家族間や友人間の問題や不和
- アルコール中毒
- 高血圧、脳卒中、心臓疾患
- 肝臓障害
- 神経の損傷
- 性機能の障害
- 脳細胞の永久的な損傷
- 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ビタミンB1欠乏
- 潰瘍
- 胃炎（胃壁の炎症）
- 栄養失調
- 口腔咽頭癌



「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、恐ろしい事実に気付きました。私は依存していた。やめることはできませんでした。」

—フェイ

胎児への被害

妊娠中の母親が飲酒すると、アルコールが血流に入り、周囲の組織に入り込み、胎児（お腹の赤ちゃん）に影響を及ぼします。

妊娠中のアルコール摂取は、成長不全、顔面の異常、脳および神経系の損傷を含むアルコールに関連する出生障害をもたらす可能性があります。

悲劇の道

過去10年間、アルコールは多くの才能ある俳優、ミュージシャン、作家、アスリートの命を奪ってきました。以下は、亡くなった人のほんの一例です：

エイミー・ワインハウス、2011年7月にアルコール中毒で27歳で亡くなったイギリスの歌手、ソングライター。

ドウェイン・ハスキンス、アメリカン・フットボールの選手でNFLに在籍していた24歳は、アルコールの影響下にあるときに主要幹線道路を横断しようとして、トラックに誤って轢かれ、死亡しました。

ヴァーン・トロイヤー、映画『オースティン・パワーズ』のミニ・ミー役で有名だった彼は、アルコール中毒で、2018年に49歳で自殺しました。

ドロレス・オリオーダン、アイルランドの歌手で、クランベリーズのリードも務めていた彼女は、46歳の時、酔った状態で浴槽で溺死しました。

スティーブ・クラーク、デフ・レパードのギタリストは大酒飲みでした。彼は、1991年、ロンドンの自宅で、アルコールと薬物の致死的な組み合わせによって亡くなりました。

ブライアン・コノリー、「スウィート」のスコットランド出身のロック・ボーカリストは、飲酒問題で1978年にバンドを脱退しました。彼は数年後に復帰しましたが、1997年に肝不全で亡くなりました。

ミッキー・マントル、ニューヨーク・ヤンキースでキャリアを全うし、20回のオールスター出場を果たした野球選手は、アルコール乱用のために肝臓移植を必要としました。彼は1995年に63歳で亡くなりました。

アルコール：

何千年もの間、人類はアルコールを作ってきました。古代エジプト文明には発酵飲料がすでに存在しており、紀元前7000年頃の中国に、初期の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年から紀元前2000年頃まで飲用されていました。

バビロニア人は早くも紀元前2700年に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酒、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、いくつかのアメリカ先住民文明でアルコール飲料が開発されました。南米のさまざまな発酵飲料は、トウモロコシ、ブドウ、その他の現地の果物から作られました。



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・コロンブスが到来する以前の時代。

簡略史

16世紀、アルコール（スピリッツと呼ばれた）は、主に薬用† 目的で使われました。18世紀初頭、イギリス議会は蒸留酒の製造に穀物を使うよう奨励する法律を可決しました。

18世紀のイギリスでは、ジンの消費量が6,800万リットル以上に達し、アルコール中毒が広まりました。

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こと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。

1920年、米国は、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。この間、違法アルコール取引が盛んに行われて、1933年に法律が廃止されました。

現在、推定2,900万人のアメリカ人がアルコール中毒に苦しんでおり、米国の自動車事故による死亡の30%以上がアルコールに関連しています。



† 薬用：病気やケガの治療に用いる物。

真実を知ってください：薬物

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が違うだけです。

それだけではなく、多くの薬物には人のマインド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、全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？

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、または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なりません。

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。



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20以上の言語で出版され、世界中で何百万部も配布されてきました。



新しい薬物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、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。

参照文献：

この小冊子をまとめるのに使われた参照文献：jp.DrugFreeWorld.org/refs

写真：3、4、7、19ページ：Stockxpert；5ページ：Bigstockphoto（自動車事故）；9ページ：Nightwatching（足）；14ページ：Stockxpert（左）、iStockphoto（右）；17ページ：Lisa Grissinger（悲しむ天使）；18ページ：GoddessGift（女神シドゥリ）

知っておくべき真実

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、フェンタニル、危険ドラッグ、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。

無料オンライン・コースを行う、または地域の薬物のない世界支部とつながるには、jp.DrugFreeWorld.org にアクセスしてください

薬物のない世界のための財団

jp.DrugFreeWorld.org • info@drugfreeworld.org

1 (888) 668-6378 • 1 (818) 952-5260

この小冊子をダウンロードするには ここをスキャン

© 2025年 Foundation for a Drug-Free World. 不許複製。Truth About Drugsおよび薬物のない世界のための財団のロゴは Foundation for a Drug-Free Worldが所有しており、使用にあたってはその許可が必要です。#S001562 - Japanese