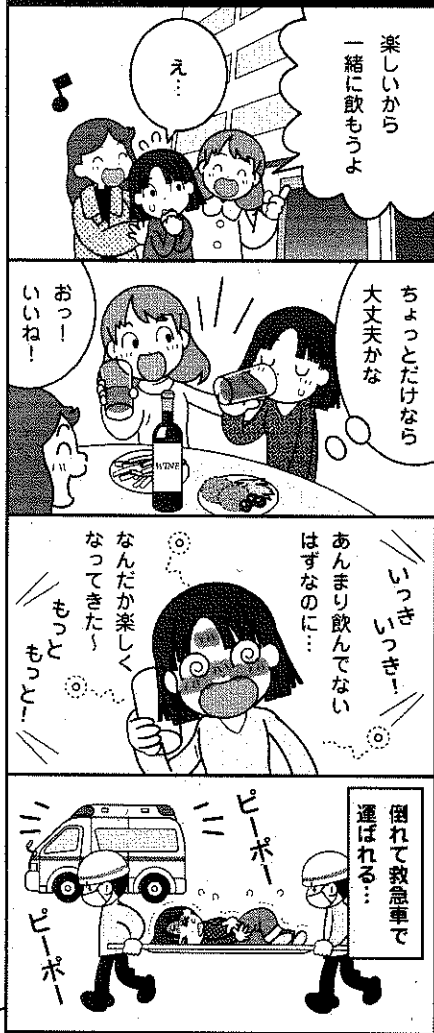


20歳未満の

飲酒が禁止されている理由

長期休みは家族・親戚や友だちと集まる機会がある人も多いと思います。もしもそこで「ちょっとくらい大丈夫だよ」とお酒を勧められても、絶対に飲んではいけません。20歳未満の飲酒が法律で禁止されているのにはちゃんと理由があります

急性アルコール中毒になりやすいから



10代の体は発達途中で、お酒（アルコール）を分解する力が弱く、少量の飲酒でも危険です。ましてや「いっき飲み」のような飲み方をすると分解が追いつかず、大量のアルコールが体中を巡り、心臓や呼吸機能などに異常が起こり、最悪の場合は死に至ることもあります。

記憶力が悪くなるなど脳の機能が低下するから



アルコールは脳を麻痺させ、高揚感などをもたらす反面、思考力や記憶力を低下させます。一時的なものと思われがちですが、若いうちから過度に飲酒する習慣がある人の脳では、記憶を司る海馬が縮み、生涯に渡って記憶力が低下したケースもあります。

将来アルコール依存症になりやすいから



10代の飲酒とアルコール依存症には深い関わりがあります。15歳から飲酒を始めた人の約50%がアルコール依存症になるといわれており、また飲酒開始年齢が低いほど、数カ月・数年といった短期間で急速にアルコール依存症を発症する恐れがあります。

飲酒 NO!

- 「体にも脳にも悪いから、やめておく」
- 「20歳未満にお酒を勧めた人が罰せられるんだよ」...など、キツパリと
- 「お酒がなくても楽しめるから大丈夫」

意思表示をして断りましょう。



※参考：キリンホールディングス株式会社、「20歳未満とお酒」 (https://www.kirinholdings.com/jp/impact/alcohol/0_1/risk/difference/underage/)

引用：健2025年1月号