

第 18 回 アルコール健康教育研修会 報告書

中村芳生

平成 20 年 8 月 23 日 (土)

於 国士館大学世田谷キャンパス

柴田会館 3 階研修室

- 開会式 (挨拶): (社) アルコール健康医学協会 常務理事 古屋賢隆先生
- 基調講演 : 適正飲酒について (妊娠、中学生に飲酒様態を踏まえて)
東海大学医学部 公衆衛生学 講師 逢坂文夫先生

妊娠における適正飲酒について

妊娠確認前の飲酒習慣、喫煙習慣、肥満度等を調査し、健康影響との関連性を検討。

妊娠確認後の酒の量は、やめた (74.7%)、減った (22.3%) 人がほとんどであるが、変わらない (2.8%)、増えた (0.2%) 人が問題である。

飲酒頻度の多いものほど喫煙割合が高くなり、喫煙本数も多くなる傾向がある。飲酒習慣別に流産割合をみると、非飲酒群から優位に週 3-4 回群まで減少し、週 5 回以上群で上昇している。他疾患及び BMI : 25 以上でも類似したパターンを示した。

妊娠確認後の飲酒は避けるべきであるが、日常生活において喫煙とは異なり、訂正飲酒が必要であることを示唆している。

中学生における飲酒様態について

飲酒習慣別に見た父親存在割合、友人との通学割合、一人通学の割合、朝食状況割合、夕食の母親との食事割合、兄弟姉妹との食事割合、外交的性格割合、怒りっぽい性格割合、喫煙習慣割合等を調査。

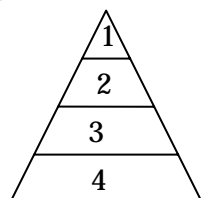
中学生における問題点の見つけ方

欠席日数割合、欠席日数別に見た喫煙習慣、欠席日数別に見た朝食状況割合、欠席日数別に見た父親の不在家庭割合 etc.

一つの提案として夜の個食を考えよう。

ハインリッヒの法則

- 1、薬物乱用 1
- 2、欠席 飲酒 喫煙 29
- 3、ヒヤリ・ハット 300
- 4、生活形態



適正飲酒の10か条 平成20年5月改定

- 1、談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2、食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3、強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4、つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5、やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6、許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- 7、アルコール 薬と一緒に危険です
- 8、飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9、飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10、肝臓など 定期検査を忘れずに
しない させない 許さない 未成年者飲酒・飲酒運転

- 教育講演 喫煙、飲酒、薬物乱用などの危険行動とセルフエスティーム
神戸大学大学院人間発達環境学研究科教授 川畑徹朗先生

今日の喫煙、飲酒、薬物乱用防止を含む健康教育の基礎になっている、セルフエスティームを中心としたライフスキル（心の能力）形勢の意義について。

古典的な健康教育（知識中心型）（脅し型）から社会的要因への対処スキルの形成に焦点を当てた健康教育について。

自分の能力や価値に対する自信の欠如（低いセルフエスティームあるいは低い自尊心）、コミュニケーションを含む社会的スキル、ストレス対処スキル、意思決定スキル、心理社会能力（ライフスキル）が育っていないと社会的要因の影響を受けてさまざまな危険行動をとりやすいことが明らかになった。近年わが国においても幾つかの研究が行われ危険行動を取る青少年のセルフエスティームは低いことが明らかになってきている。

- 教育講演 さまざまな学習方法を取り入れたアルコール健康教育の実際
東京都立荒川商業高等学校教諭 長谷川浩先生

保健授業の形態には様々なものがあるが、どのような授業形態が「飲酒と健康」に関してより効果的であるかを探った。

授業形態

「一斉授業・実験」「視聴覚機器利用」「ロールプレイング」
「ケーススタディー」「ブレインストーミング」
「課題学習」

まとめ：評価問題、アンケートから「ケーススタディー」がずば抜けた値を示した。アンケートの結果から「ブレインストーミング」も効果的であったといえる。

- シンポジウム アルコール健康教育の実際
コーディネーター

川口市立南中学校 養護教諭 村木久美江先生
シンポジスト

中野区立谷戸小学校 養護教諭 井上真理子先生

「専門機関と連携して行う飲酒予防教育」

渋谷区立常磐松小学校 養護教諭 内田美津子

「指導の実際」

川口市立芝中学校 養護教諭 伊藤ひろみ先生

「総合的な学習の時間におけるアルコール健康教育」

東京都立世田谷泉高等学校 教諭 山田智美先生

「高等学校の実践 「飲酒と健康ブレイクストーリーによる展開」

喫煙等健康問題研究会代表 小林賢二先生

「本当にお酒は身体に良くないのですか」

○ 閉会式 : 健康行動教育科学研究会会長 内藤昭三先生