

第20回アルコール健康教育研修会報告

山口県学校薬剤師会 深井邦彦

日時 平成22年8月20日(金)

場所 国士舘大学世田谷キャンパス

開会挨拶 玉木 武 (社)アルコール健康医学協会理事長

WHOではエイズと並んで5つの問題の1つとして大変な危機感を持って臨んでいる。

(アルコール起因の疾病 4.5% 死亡者 3.8% 若年死の3番目)行政施策や市民団体・企業との連絡が必要であるが、我が国では文化として捉えられ、微妙な問題として今日まできており、たばこの対策とは大きく隔たっている。

基調講演 アルコール医学の今

高木 新町クリニック・健康管理センター所長

口から入ったアルコールは胃袋で20%が吸収されるだけでほとんどは小腸で吸収される。約90%が肝臓で代謝。尿や息、尿から直接は移設されるのは全体の10%以下。耐性により酔わなくなる。脳の神経細胞の膜変化により感受性が鈍くなったり、肝臓での処理能力が増すことによる。一度耐性が出来上がると元に戻らない。アルコール依存症が断酒しても、いとも簡単にもとの飲み方に戻ってしまう。酒には個人差があり、少量で顔の赤くなる弱い人(ALDH2欠損)は日本人では40%(7%は一滴も飲めない)で、練習すればある程度飲めるようになるが、イッキ飲みによって死亡する可能性がある。残りの60%のタイプは、依存者になる可能性がある。同じように飲んでいても肝硬変になる人もいるし、肝臓はびくともしない人もいる。特徴として、酒を止めると障害は速やかによくなるので、医者が「今飲んだら死ぬぞ」と脅してもあまり効き目がない。アルコール依存症では肝障害が8割の人に見られ、たくさん飲み続ければ脂肪肝になる。しかし肝硬変には15%しかならない。50歳前後で亡くなるからだ。50才過ぎて肝臓がやられてないから安心かということ、「頭組」といって脳が萎縮する人が増えて行く。60才以上のアルコール症の5人に1人が痴呆を伴う。飲酒はメタボの発生要因でもある。

女性の飲酒問題。女性では、ほぼ毎日飲酒するようになってからアルコール依存症が出現するまでの期間が男性より10年早い。

未成年者の飲酒の害。第一に、アルコール耐性が速やかに形成される。飲酒習慣が始まって数ヶ月から2年ときわめて短期間で。第二に、それに伴い肝障害や脳萎縮などが出現。特に脳で、未成年から飲酒すると萎縮や認知能力の低下が早期より出現する。第三に、若年者アルコール依存者では治療成績が極めて悪い。

研究演題 未成年者の飲酒過大評価と Normative Education

石川哲也 神戸大学名誉教授

アメリカに於ける青少年の危険行動（自殺・他殺・事故、喫煙、飲酒・薬物乱用、性行動、不健康な食生活、運動不足）の一つとして飲酒がある。幼少年期の早期からの教育が必要。（知識・スキル・態度に作用する教育。文化的にも配慮した教育。ノーマティブ教育。ディスカッション。）みんながやっているからという過大評価の是正に繋がるライフスキル教育が必要である。

教育演題 青少年の危険行動変容を促す教育手法

大津一義 順天堂大学スポーツ科学部教授

日本では学習指導要領があることにより、健康教育のカリキュラムの研究が少ない。旧来の脅し教育では、行動変容が起こり難い。何故学ばないといけないかというスコープシークエンス論の基準がないため、根拠がないので評価ができないでいる。一般的教育にある学習者のニーズ、社会のニーズ、科学的ニーズがはっきりしない。保健教育は、動機付け、実施、継続のサポートにより、「知識」から実践に役立つ行動変容 即ち、（生活習慣病の様に）本人が主体的に学習・決定できることができればいけない。科学的根拠に基づくバランスのとれた計画が必要である。プリシード・プロシードモデルの活用（知識・認識形成、情意・態度形成、行動・習慣形成 ライフスタイルの改善 健康状態の改善 QOLの改善）。行動変容するためには、知的能力の「知識」ではなく、思考力、判断力がつく授業が行わなければならない。[やりっ放し、基準なし、評価できない、]の健康教育ではいけない。

知識 態度 行動 (K A P モデル)

知識 態度 重要な人 (Social Network Model) 行動 (P P モデル)

日本の健康教育には、「何故、学ばないといけないか？」がない。

シンポジウム アルコール健康教育の今までとこれから

コーディネーター 原田幸男 医療法人せのがわ KONUMA 記念

東京薬物乱用予防センター所長

提言者 松並富美恵 豊島区立要小学校養護教諭

小 林 賢二 青少年喫煙問題等健康問題研究会代表

大和田一夫 キリンビール株式会社 C S R 促進部

古 屋 賢隆 社団法人アルコール健康医学協会常務理事

Q&A ノンアルコール飲料について

近年打ち上げ等で生徒が飲んでいるが、ノンアルコール飲料は飲酒運転予防の観点から開発された大人のものであり、未成年の飲料は好ましくないので、止めさせるべきである。生徒の飲料に対して学校独自で制裁を科す場合は、事前に P T A 等地域への周知と承諾が必要と思われる。

(子供みたいな) 保護者に対する教育について

子供たちの前で、親が飲むことが問題。

運動会にビールを持ち込む事に対し、管理職が言う。

父兄が居るときに、公開授業等で話す。

P T A、保護者会で話す。

ロールプレイング (親が誘う) 時に、親に入ってもらっていたが、現在ロールプレイングができなくなった。

第19回薬物乱用防止教育研修会報告

山口県学校薬剤師会 深井邦彦

日時 平成22年8月21日(土)

場所 国士舘大学世田谷キャンパス

基調講演 捜査から見た薬物乱用問題と対策

小林 茂 厚生労働省関東信越厚生局麻薬取締部特別捜査課長

戦後第3次乱用期にある。覚醒剤は再犯率が高い(57.8%)。

未成年の逮捕者は、258名(H21)内、中学6名、高校25名

255名(H20)内、中学8名、高校34名

当初耳かき1杯の使用量が3倍になり、1週間に5~6回の使用になる。

隠語 覚醒剤： シャブ、スピード、S(エス)、アイス、ネタ、冷たいの、クリスタル、
ガンコロ(Shabu)

大 麻： ハッパ、草(クサ)、グラス、野菜、ハーブ、ジョイント、ハシシュ、
ガンジャ、(大麻樹脂を)チョコ、マリファナ

MDMA： X(エックス)、バツ、罰、タケ、ペケ

LSD： ペーパー、アシッド、エル

薬物は、石油と違い枯渇することがない。どんどん製造できる。

ネット犯罪(いつでも、どこでも)、不良外国人による犯罪。等、購入の間口が広がっている。

「怖いからではなく、薬物が自分の人生に不要なもの」という認識が必要。

1回だけなら・・・、いつでも止められる・・・、という誤った認識がある。

一般人は、勧められて犯罪に手を染めることが多い。

教育講演 学校で行う薬物乱用防止教育の実践

樋口光司 名古屋市学校薬剤師

学校環境衛生管理。保健教育への参画。学校間に格差が出ないように。

・くすり授業〔内容〕

くすりはサポーター。副作用。血中濃度。用法・用量。薬袋の確認

・アルコール問題

パッチテスト。酒は20才になってから。酒は少し飲み・少し酔う。

吸収と代謝。脱水素酵素・活性型の割合（国民性）各国の法定年齢。

未成年者への影響。

アルコールはドラッグ。アルハラ。女性も気をつけて（胎盤を通過）。

・たばこ

受動喫煙。かっこいいか？（乳児の写真）。双子の写真。

・薬物乱用防止 どうして？訳も分からないもの。

依存症の仕組み。罰則（各国の罰則）。

たばこ・アルコール・薬物に手を出さないために・・・

自分を大切に思うこと ライフスキル教育。セルフエスキーム。

健全な自尊心を持とう。

仲間はずれにならないために・・・ 本当の友達って？

平成24年度から中学校において、くすり授業が実施される。

・・・ライフスキル教育まで考えて。

研究講義 現代の薬物乱用問題 青少年の薬物乱用の実態とこれからすべき事

勝野眞吾 岐阜薬科大学学長

健康に関する危険行動。一人一人が危険な行動をとっている。世界中で基本的に同じ状況。

青少年の6つの危険行動

故意又は不慮の事故。 喫煙。 飲酒及び薬物乱用。 望まない妊娠。 不健康な食行動。

運動不足。

・相互の関連性が高い。

・青少年期に確立され、大人になるにつれて固定化し、進行する。

・一旦始まると押さえることが難しい。

米国の高校生の喫煙とその他の危険行動との関連（飲酒、大麻、コカイン、けんか、銃所持、

性行動・・・)喫煙を始めた年齢、14~15才が多い。

第一次予防(学校での薬物乱用教室)

対象者 始める前(やっていない人) 学齢期(小学校高学年~高校)

方法論 教育的働き、社会環境を造成。

薬物の特徴・・・意志でコントロールできない。

薬物乱用と薬物依存・・・薬物乱用の動物モデルが作れない。

日本の薬物乱用の実態・・・覚醒剤が主。一次予防が機能している。一旦広がると大変なことになる。問題になったときは減るが、手を抜いたときに増加している。女子のMDMAが増加。世界では大麻が主。

実践報告と意見交換 薬物乱用の根絶を目指してどのようにとりくめばよいか

コーディネーター 原田幸男 医療法人せのがわKONUMA記念東京

薬物乱用予防センター所長

実践報告者 直井由美子 川口市立戸塚綾瀬小学校養護教諭

柳田かおり 三郷市立早稲田中学校養護教諭

岸 隆 史 東京都立小平高等学校教諭

水 村 凱 次 東京都薬物乱用防止推進江東地区協議会

生徒の判断で答えさせる。生徒に質問し、生徒の理解度を測る。

ロールプレイング ~ NOというのがヘタ。自分の意見を述べるのがヘタ。

全員で声を出す。授業前に2回。終了時に2回。「薬物なんかやりません。」

会場の雰囲気作り大事。

受講終了カード・・・やったという気持ちを持続させる。

パワーポイントの作り方大事・・・受講人数に配慮。

文字が多いと、後ろの席の人は見えない。細かい資料はプリントで。