

保健師だより

若年者の飲酒に注意！～アルコールは若い人ほど危険です～

未成年者の飲酒を禁止する法律、ご存知ですか？

「お酒は20歳になってから」と言われますが、これは「未成年者飲酒禁止法」という法律で定められています。民法の一部が改正され、2022年4月から「成人年齢」が18歳となりますが、飲酒は現在と変わらず20歳未満禁止です。法律の名称は「20歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律」に変わります。

なぜ飲酒は18歳以上からOKにならなかったのでしょうか？



若い人ほど危険なアルコール

「アルコール中毒」

アルコールの多量かつ急(もしくは慢性的)な摂取により、嘔吐・体を動かせなくなる・はっきりとした意識を保てなくなるといった症状が進行し、死の危険がある状態です。若年者に急性アルコール中毒が多い理由としては「脳や肝臓がアルコールに慣れていない」「一気飲みなどの危険な飲み方をしてしまう」などが考えられています。

「アルコール依存症」

基本的には中高年の病気ですが、飲酒を始めた年齢が若いほど短期間で発症するケースが多いとされます。飲酒を始めた年齢が15歳以下の場合と21歳以上からの場合を比較すると、15歳以下で飲み始めた人は3倍以上アルコール依存症になる確率が上がるということが報告されています。

お酒は20歳になってから、適量を楽しみ飲みましょう

以上のように若年者の飲酒は、中高年と比較して、急性アルコール中毒やアルコール依存症のリスクが高くなり、事件・事故との関連も強く見られます。10代をアルコールの害から守るために、飲酒年齢は引き下げられず20歳以上のままとまりました。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線226)

お酒の1日の適量は？

肝臓のため、週に1回はお酒を飲まない休肝日を設けましょう。

酒の種類(度数%)	量
ビール・発泡酒(5%)	500mL
チューハイ(7%)	350mL
焼酎(25%)	110mL
日本酒(14%)	180mL
ウイスキー・ジンなど(40%)	60mL
ワイン(12%)	180mL

※純アルコール量20gに相当するお酒の種類と量

健康長寿のまちづくり

若年性認知症について

若年性認知症の原因となる疾患

代表的な原因疾患と割合は、次のとおりです。

- 血管性認知症(約40%)
脳梗塞や脳出血などが原因で起こる認知症。人格は保たれていることが多い。計画的、効果的に行動する能力の低下がみられ、重症化すると無気力状態に陥る。
- アルツハイマー型認知症(約25%)
脳の広い範囲の神経細胞に変化が起こり、働きを失う認知症。記憶が薄れていくことが主症状であり、日付、時間、場所などがわからなくなる、お金の計算ができなくなるなどの症状が進行していく。
- 前頭側頭型認知症(約4%)
脳の前頭葉と側頭葉の障害で起こる認知症。病気に対する自覚がなく、身なりや周囲のことに無関心になる、同じことを繰り返し行う、暴力的な行動などが現れる。
- レビー小体型認知症(約3%)
レビー小体という変性細胞が脳に発生し、脳神経細胞が破壊されることによる認知症。パーキンソン症状(動きが遅い、自律神経症状、失神発作など)、幻視(実際にはないものが見える)、うつ状態、睡眠時の異常行動など特徴的な症状がみられる。
- その他、頭部外傷、アルコールなどによる認知症(約28%)

●高齢者のうつやもの忘れ、認知症に関する相談先
上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322(内線431)

高齢者の認知症との違い

- *発症年齢が平均51歳と若い(約3割は50歳未満で発症)
- *女性に比べ若干男性に多い(高齢者の認知症は女性が多い)
- *認知症が原因であるとわからず、診断に至るまでの経過が長くなりがち
- *働き盛りの世代であり、経済的問題が大きい
- *主介護者が配偶者、高齢の親になる



注意していただきたいこと

血管性認知症は生活習慣に起因するため、生活習慣病の予防が大切になってきます。健診などを受け、生活習慣の改善に取り組みましょう。アルツハイマー型認知症は早期発見し早期に治療を開始すれば、進行を遅らせることができます。前頭側頭型認知症、レビー小体型認知症は原因が判明していないため、日ごとと違う変化に気づいた場合には、早急に認知症専門医を受診することが重要です。



2月の買い物バスツアー 参加者募集

(高齢者等買い物バスツアーモデル事業)

～自宅の近くから商業施設まで送迎します～



- 対象者 概ね65歳以上の買い物を楽しみたい方(付添の方も参加できます)
※介助を必要とせず買い物ができる方が対象です。
- 参加費 無料 ※送迎バス以外の費用は各自でご負担ください。
- 申し込み 電話で、氏名・住所・電話番号をお知らせください。

申込締切後、申し込みのあった方に、当日の迎えの時間を連絡します。

◎開催日及び目的地 **2月17日(月) 道の駅しんよしみ(大ノ瀬)・ゆめマート**(豊前市大字岸井)
※申し込み締切:2月12日(水)

◎開催日及び目的地 **2月25日(火) フレスポくぼてんタウン**(豊前市大字今市)
※申し込み締切:2月20日(木)

◎開催日の流れ **お迎え 9:00～ 買い物10:30～11:30 送り11:30～**

●申し込み・問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188(内線167)

認知症サポーター養成講座を開催します

認知症についての理解を深め、認知症の方とその家族の支援をしていただく応援者となる「認知症サポーター」の養成講座を開催します。誰もが認知症になっても暮らしやすいまちづくりを目指すために、多くの皆様のご参加をお待ちしております。

受講された方には、全国キャラバン・メイト連絡協議会よりサポーターのシンボルグッズであるオレンジリングを授与します。

■日時 2月15日(土)10:00～11:30
(受付開始時間 9:45)

■場所 げんきの杜 視聴覚室
■内容 ・講義 認知症サポーターについて講義(地域包括支援センター職員)
・演劇 認知症の方への対応方法について(大川病院 医療連携室職員)
・質疑応答、アンケート記入、オレンジリング授与

■申込方法 2月10日(月)までに下記に申し込みをお願いします。

●申し込み・問い合わせ先
上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内)
TEL 84-7322(内線431)

不動産に関する無料相談所

不動産に関するご相談・相続・税金などについて、弁護士・税理士・不動産相談員が応じます。事前申込みは不要です。直接、会場へお越しください。

■日時 2月14日(金)10:00～16:00
(受付 15:00まで)

■場所 豊前商工会議所
豊前市大字八屋2013-2
TEL.0979-83-2333

■受付 当日受付
(事前のご予約は必要ありません)

■定員 相談者の定員数に制限はありません。

■相談費用 無料

●問い合わせ先
(公社)福岡県宅地建物取引業協会
TEL 092-631-1717