

江戸川大学保健だより

NO. 012 09 年 04 月

江戸川大学 学生相談室 医務室 (C 棟)
soudan@edogawa-u.ac.jp 内線 477

アルコールを飲む理由

大学での生活が始まって、20 歳を迎えるとほとんどの人が「飲み会」というものを経験していると思います。部活動、サークル活動の打ち上げ、ゼミナールでの友人や教員との語り。大人になった気分を満喫している人もいるかもしれません。

適量の飲酒は、ストレスを一時的に緩和しますし、心臓病の予防になるだけでなく、対人関係を潤滑にし、各々の信頼関係構築に一役買ってくれるという、大変良い側面も持ち合わせています。

お酒が飲める・飲めない人の違い

しかし、アルコールの「適量」というものは、人によって違いがあるものです。それは、体内のアルコール分解能力の有無に起因する個人差であり、お酒に強い人(上戸:じょうご)もいれば、全くお酒が飲めない人(下戸:げこ)もいるということへ関連しています。日本人は遺伝的にアルコール分解能力低さを受けついでいます。

一説には、現代日本人において遺伝的に「飲めない人」が 1 割、「少し飲める人」が 4 割、「飲める人」が 5 割とも言われています。ですから、「あまり飲めない人」は決して少数派ではないことがわかります。

下戸の人は、少量のお酒を飲んだだけでも、アセトアルデヒドという物質が処理されず残ってしまうため、顔が紅潮し、吐き気や頭痛が起こってしまうのです。上戸の人でも大量に飲めば、同じメカニズムで二日酔いになります。

報告者: 人間社会学科 H20 年度卒 池田悠太

監修者: 人間心理学科 松田英子

健康に関するご相談、保健便りに関するご質問等がございましたら、C 棟相談室までご連絡ください。

soudan@edogawa-u.ac.jp

アルハラとは・・・

アルコール・ハラスメントの略で、アルコール飲料にまつわる迷惑行為全般を指します。具体的には、イッキ飲ませ、飲酒の強要、など。さらに悪ふざけ、絡み、セクシャルハラスメントなど、酔いにまかせた暴力・暴言などアルコールにまつわる場での迷惑行為も含まれます。

アルコール・ハラスメントを避けて、 飲める人も飲めない人も楽しく 飲み会をしましょう！

ところが、こういった飲酒耐性の個人差の問題が考慮されることなく、飲み会で下戸の人が飲酒を強要されてしまうということは少なくありません。これはアルハラに当たります。この理由として考えられるのは、飲み会の場独特の、「飲酒することを期待する雰囲気」に飲み込まれてしまう為であると考えられます。これは、アルコールがないと、自分の気持ちを打ち明けることに、どこか気恥ずかしい雰囲気になってしまう、日本人の気質によるところが大きいようです。

下戸の人の実態調査を行ったところ、アルコールが人間関係にプラスに働くことを認める一方、「飲めないと社会生活が不便」「飲み会に出ないと嫌われる」といった、他人とのつながりを懸念する向きがあることがわかりました。

現在は、飲酒の直接的な強要はアルハラ対策として取り締まっていますが、「飲酒することを期待する雰囲気」のような、場全体からの無言の圧力に関しては、策が講じられることは難しい状態にあります。

飲める人もいれば、飲めない人もいるんだ、という「思いやり」のキモチを持って、飲めない人も会話や雰囲気を楽しめるようにソフトドリンクを用意して、飲み会に臨みましょう。