

令和5年7月18日（火）

10代の「飲酒」「喫煙」

2018年6月の民法改正により、国政選挙への投票権取得の年齢が20歳から18歳へと引き下げられました。しかし、「飲酒」と「喫煙」が可能になる年齢は、10代の青少年に与える影響の大きさを考慮して20歳で据え置かれています。

飲酒や喫煙は青少年にどのような影響を及ぼすのか、今年の6月20日に実施された喫煙・薬物乱用防止教室や保健体育の授業などで学んだことがあるかもしれません。ここでは、医学的な視点から再度確認してみたいと思います。

10代の飲酒は様々な悪影響を及ぼします。まず10代は、成人と比較してお酒に含まれるアルコール分解能力が劣ります。アルコールは血液によって肝臓に運ばれ、最終的にはALDH(アセトアルデヒド脱水素酵素)によって酢酸となります。ALDHが生まれながら不足している人は、アルコールを分解しにくい「お酒に弱い」ということなのですが、10代の子供たちも同様にALDHの活性が不十分です。したがって、お酒に含まれるアルコールを効率的に分解できず、肝臓を始めとする臓器への負担が大きいのです。

また、10代の時期は抑えが利かずに大量の飲酒をしてしまうことも多いため、命に関わるような急性アルコール中毒を引き起こすリスクが高まります。実際に毎年、大学の新生歓迎会などで急性アルコール中毒となるケースが多く報告され、死亡例もあります。

飲酒と同様、喫煙も10代の健全な成長に悪影響を及ぼします。煙草に含まれるニコチンやタールが体に悪いということはよく知られています。ニコチンには血管を収縮させる作用があります。血管が収縮する結果、全身の血流が悪くなり、成長や発達、そして運動能力に悪影響を及ぼします。

また、ニコチンにはヘロインやコカインなどの麻薬よりも強い依存性があり、禁煙を難しくしています。さらに、タールは肺や気管支などにこびりつきがんのリスクを高めます。特に肺がんの中でも扁平上皮癌とよばれるタイプのがんのリスクを高めます。

飲酒と喫煙の両方とも、始める年齢が若ければ若い程依存しやすくなります。また、始める年齢が早いほど摂取量も多くなるため、結果的に有害物質の悪影響が蓄積しやすいです。しかも、明らかな法律違反です。10代での飲酒や喫煙は絶対にやめましょう。