

お酒と健康

～スポーツマンへの影響について～

マスコミュニケーションゼミナール 1315001 赤堀 海地

1. 研究動機・研究目的

大学に入学してから、お酒を飲む機会がとて多くなつた。特に所属している部活動では飲み会が頻繁に開かれてきた。部活動の試合が終わったら夜お酒を飲みに行くということが普通になっている。また一気飲みなど大学生に多いであろう行為が頻繁に行われている。しかしそもそもなぜ人はお酒というものを飲むようになったのかということに興味をわいてきた。また、部活動では多くの人がお酒好きでありたくさんの量を一回で飲むことが多い。それに伴い二日酔いなど体への影響も出る。そこで、アルコールが体に与える影響を調べることでスポーツをする人達に関するメリットデメリットを知る。また、一気飲みのような飲み方はどれほど危険な行為なのかを調べていく。そして、お酒の依存性について、大学生のような若いうちからの過度な飲酒がアルコール依存症につながるのかを調べていく。さらに男女でどのような意識の差があるかなどを知り、アルコール依存症になることの怖さを知ることで、正しいお酒の飲み方を学んでいきたいと考えた。

2. 研究方法

本研究では、お酒がスポーツマンに与える影響やアルコール依存症に対する意識について調査するために本校の男子学生 37 名、女子学生 25 名に 20 項目のネットアンケート調査を実施した。

3. 主な結果

自分自身がアルコール依存症になる可能性を男性と女性で比較をした。男性の思うは 10.8%女性の思うは 0%であり、男性の思わない 89.2%女性の思わない 100%という結果になった。

週にどのくらいの頻度で飲むかを男性と女性で比較した。男性の週に 2 回以内 91.7%、女性の週に 2 回以内 77.8%であり、男性の週に 3~4 回 8.3%、女性の週に 3~4 回 22.2%という結果になった。

二日酔いになったことがあるかを男性と女性で比較した。男性のある 85.7%、女性のある 73.3%であり、男性のない 14.3%、女性のない 26.7%という結果になった。

一回の飲酒量の程度を男性と女性で比較した。男性の 2~5 杯 51.9%、女性の 2~5 杯 73.3%であり、男性の 6~9 杯 14.8%、女性の 6~9 杯 20%という結果になった。

4. 結論

男女ともにアルコール依存性になる可能性があるという意識が低いといえる。特に女性は全くアルコール依存症になる意識がないことが分かった。このことからアンケートの対象がスポーツ大学の部活に入っている学生のため、自然と部活を意識してかあまり飲酒頻度が高くない。そこからアルコール依存症について考える機会や意識がないといえる。男女ともに一回の飲酒量はそこまで多くないといえる。アルコールはスポーツマンにとって悪影響であるかという項目の回答から分かるように、悪影響であると考えている人が多いため、一回の飲酒量もそこまで多くならないといえる。男女ともに二日酔いの経験がある人がとても多かった。自分自身がアルコール依存症になる可能性はあると思うかという項目の回答から分かるようにアルコール依存症になると思っている人はとても少ないが、二日酔いになるまで飲んだことがある人は多くいた。若いうちからの二日酔いになるほどの多量な飲酒はアルコール依存症に将来的につながってくるためそこに意識の差があるといえる。アルコール依存症の治療はとても難しいため、そうなる前に自分も将来的にアルコール依存症になる可能性は十分あるという意識を今のうちから持っておくことが必要である。

5. 卒業論文の執筆を終えて

卒業論文の執筆をするにあたり、ゼミの先生をはじめとする周りの人たちにサポートをしてもらうことがとても多かった。自分自身ではできないことが多くあり自分の甘さを改めて痛感した。特にゼミの先生には最終提出までに何度も訂正をしてもらい時には説教をしてもらうなど、大学に入ってから説教されるという機会はなかなかないためこれから社会人になるにあたりとても良い経験となった。素直に周りを頼ることも大切だと学んだ。本論文を執筆したことで、社会人になりお酒を飲む機会は今より増えるためとても参考になることが多くあった。また、今はまだ学生という立場で部活の後輩も多くいるため部活の後輩にお酒の飲み方についてなど、私自身が伝えられることをこれからできる限り伝えていきたいと考えた。