

## Interview

はたちのみんなに  
インタビュー

新 20 歳のみなさんや、  
かつて 20 歳だった先輩方に  
「20 歳」にまつわる質問に  
答えてもらいました

### question 1

「20歳になって思うこと」

#### answer

- 1 「将来のことをちゃんと考える  
機会が増えた」
- 2 「まだ 20 歳になった自覚はないけど、  
責任を持って社会の一員として  
働きたい」

### question 2

「未来の自分に伝えたいこと」

#### answer

- 1 「いろいろお疲れ様！」
- 2 「やりたいこと見つけられた？」
- 3 「自分の好きなことを  
ずっとやってほしい」

### question 3

「自分が思い描く大人とは？」

#### answer

- 1 「好きなこといっぱいしてる人」
- 2 「行動力と責任を持って  
人に笑顔を与えられる人」
- 3 「人生を前向きに楽しめる人」

### question 4

「人生の先輩に聞く  
20歳のうちにやりたかったことは？」

#### answer

- 1 「料理の修行をすること」
- 2 「もっとたくさん遊んでおくこと」
- 3 「お酒を飲んでたくさん遊ぶこと」

# 枚方市駅周辺では

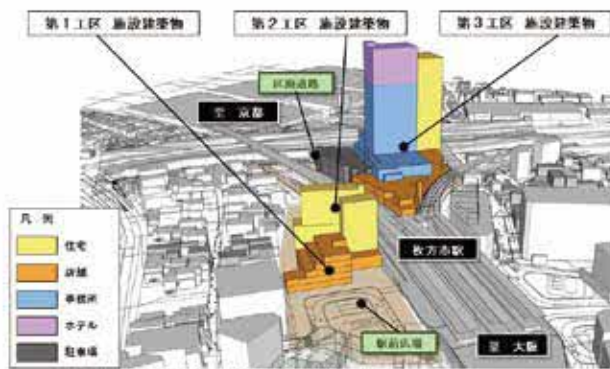
**「再発進 ひらかた  
人が主役のゆとりと賑わいのまち」**

をめざし再整備が行われています。

**2024年夏ごろ完成予定！**

ぜひみなさま足を運んでみてください！

第1工区には店舗が、第2工区には住宅・店舗・駐車場が、第3工区には店舗・事務所・ホテル・住宅・駐車場・行政が。様々な施設が枚方市駅周辺に集まり、北口駅前広場もリニューアルされるので、とても便利になりますね！



※西側（枚方ビル本館）から南側（北口駅前広場）まで見渡すイメージ図です。  
※建物のボリューム感を表したイメージであり、デザイン・色等の詳細は今後の設計により決定します。



(イメージパース提供：枚方市駅周辺地区市街地再開発組合)

## 枚方市にカンデオホテルズが

第3工区の高層棟 19階～26階には「唯一無二の“4つ星ホテル”がコンセプトのカンデオホテルズ枚方（仮称）が outlets します。

19階のロビーフロアには、旬の食材や地産の食材を取り入れた朝食を楽しめるレストランやバンケットが設置されます。

地上高さ約110メートルのホテル最上階には露天風呂付きのスカイスパが誕生します。

ゆっくりとお湯につかりながら、枚方の上空からの景色を楽しみながら心身ともにリフレッシュできるひと時が過ごせます。

また、最上階のスカイスパにはホテルに泊まらずに利用できるパッケージもあるので、日常を忘れたいときに最適ですね！



ロビー（イメージ）



スカイスパ（イメージ）

## 市駅前に図書館などが誕生！

第3工区の高層ビル5階に図書館と生涯学習市民センターが完成予定です。施設内にはフリー Wi-Fi 環境も整備予定です。ぜひ活用しましょう！



枚方市立生涯学習交流センター・駅前図書館（イメージ）

詳しくは、

市駅周辺まち活性化部ホームページで →





# お酒について



20歳になれば飲酒が合法になります。飲み会、忘年会、新年会など様々なイベントなどお酒を飲む機会がありますが、お酒についてよく知ることで、事故やトラブルなどを未然に防ぎ、これからの人生を楽しく過ごしていけることでしょう。

## なぜ酔うのか



アルコールは胃にあるうちはゆっくりと吸収されますが、小腸に入ると速やかに吸収されます。そして小腸からアルコールが血液に入り全身をめぐる。アルコールが血液によって脳に到達すると脳を麻痺させ、酔った状態をつくります。これが「酔う」ということです。

## 酔いの度合い

血液の中のアルコールの濃度を血中アルコール濃度といい、この血中アルコール濃度で酔いの度合いを判定します。

血中アルコール濃度(%)	0.02 ~0.04	0.05 ~0.10	0.11 ~0.15	0.16 ~0.30	0.31 ~0.40	0.41 ~0.50
酔いの度合い	爽快期	ほろ酔い期	酩酊初期	酩酊期	泥酔期	昏睡期

## お酒に強いって、どういうこと？

お酒が飲める量が人によって違うのは、代謝の能力が違うからです。飲酒により発生する有害物質アセトアルデヒドを分解する「ALDH」という酵素のうち、「ALDH2」の活性が弱いか欠けていると、アセトアルデヒドが貯まりやすく、「お酒に弱い体質」になります。この酵素の活性は遺伝子によって異なり、分解酵素のうち「ALDH2」が全く欠けている人は訓練してもお酒に強くなることはありません。ただし、お酒で全身の臓器に障害をきたすのは、むしろ「お酒に強いといわれる体質」の人なので注意が必要です。

お酒に強い=素敵、カッコいい、魅力的ということはありません。自分に合ったお酒との付き合い方をしていきましょう。

## 急性アルコール中毒について

どの程度からが急性アルコール中毒となるか明確な基準はありませんが、泥酔期以上の状態では意識レベルが低下し、嘔吐、血圧低下、呼吸数の低下などが起こり生命に危機を及ぼす可能性があります。

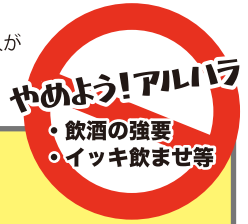
急性アルコール中毒により、呼吸・循環中枢が抑制されて死に至る場合と、吐物による窒息で死亡する場合があります。

また、死亡には至らなくとも、転倒や事故、行動や言動によってトラブルに巻き込まれるなど、さまざまな危険性が高まります。

ちなみに体調を崩すと分かっていながら飲酒を強要し、急性アルコール中毒を起こさせた場合、罪に問われることがあります。

## 急性アルコール中毒の対処法

もし周囲に急性アルコール中毒が疑われる人がいたら次の救護方法を心がけましょう。



1. 絶対に一人にしない
  2. 服をゆるめて楽にする
  3. 体温低下を防ぐため、毛布などを掛けて暖かくする
  4. 吐物による窒息を防ぐため、横向きに寝かせる
  5. 吐きそうになったら、抱き起さず横向きの状態で吐かせる
- しかし、刺激に反応しない、揺すって呼び掛けても反応がない、体が冷たくなっている、口から泡を吐いている、呼吸が不安定などの兆候がある場合は、**すぐに救急車を呼びましょう。**

## お酒に関するトラブルが起こった場合は？

【お酒のトラブル】

- DVや児童虐待・仕事を休む
- 飲酒時のトラブルによる賠償金などによる家族への影響
- 相手への暴力・暴言・事故により相手にケガを負わせる
- 命を奪ってしまうなどの周囲の人への影響
- 肝臓病、すい臓病、認知症、アルコール依存症、など様々な影響があります。特にアルコール依存症はお酒を飲む人なら誰でも発病の可能性がある、“精神と肉体の病気”です。



アルコール依存症は一人で抱え込んでも解決しません。家族や周囲の人、保健所などの専門機関に相談するようにしましょう。

【参考・引用】

e-ヘルスネット（厚生労働省）「アルコールの吸収と分解」  
キリンホールディングス株式会社「酔いのメカニズム」  
アサヒビール株式会社「人とお酒のイイ関係」

