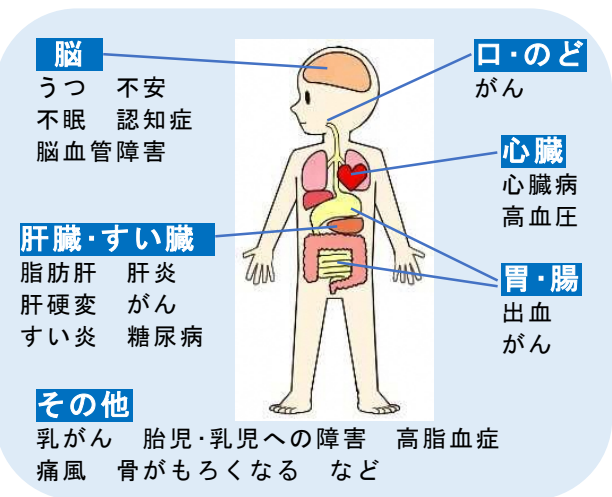


健康障害をおこしやすい

- 女性はアルコールによる肝硬変など、臓器障害がおこりやすくなります。
- 乳がんは、飲酒によって発生率が高くなります。
- 閉経期以降は、飲酒で骨がもろくなりやすく、骨折しやすくなります。



依存症になるのが早い

- 女性は男性よりも依存症になるまでの期間が短く、男性のだいたい半分ぐらいの年数で依存症になってしまいます。



- AUDIT（オーディット）という飲酒習慣スクリーニングテストがお勧めです。

女性の体は

アルコールに弱い

- 女性は、平均すると男性にくらべて、
 - 体が小さい。
 - 体脂肪が多い分、体の水分が少ない。
 - 肝臓も小さく、アルコールの分解がおそい。
 - 女性ホルモンもアルコールの分解をさまたげている可能性がある。
- このため、男性にくらべて、血液中のアルコール濃度が高くなり、分解にも時間がかかります。（個人差があります）

僕も気をつけるから



女性のほうが
ぜったい
損じゃん！



まわりの人は、女性の体がアルコールに弱いことを理解し、特に、妊娠中の女性にお酒を勧めないようにする必要があります。

妊娠・授乳中は禁酒

- 妊娠中の女性がお酒を飲むと、赤ちゃんに顔の奇形や体の発育の障害、知能の障害が生じる危険性があります。

胎児性アルコール症候群
(FAS) または、胎児性アルコール・スペクトラム障害 (FASD) とよばれています。



- 妊娠初期は影響が大きいので、妊娠の可能性のある時は、飲まないでください。

- お母さんがお酒を飲むと、母乳にアルコールが含まれます。脳や体がこれから発育する時期は、ダメージが強いので、飲まないでください。

妊娠中
なので

一杯くらい
大丈夫だよ

一杯でも
ダメですよ



アルコールの量を知らう



ビール (5%の場合)
中ビンまたは 500mL 缶



ワイン
(約 12%) 200mL

アルコール **20** グラムの目安



日本酒
(約15%)
180mL (1 合)



チューハイ
(7%の場合)
350mL 缶



ウイスキー
(40~43%)
60mL
(ダブルグラス 1 杯)

● アルコール度数 5% のビールなら、500mL (ミリリットル) 1 本に 20 g (グラム) のアルコールが含まれています。ここに書いてあるお酒の量だと、どれもアルコールは約 20 g 含まれています。

リスクの低い飲み方を

● 休肝日をつくる、空腹時を避ける、入浴・運動前を避けるなど、リスクの低い飲み方を心がけてください。

○ アルコールとして 1 日平均 60 g 以上は危険な多量飲酒で、この量をつけると、さまざまな病気を起こします。依存症になる危険性もあります。

○ 男性で 1 日 40 g 以上、女性で 20 g 以上は、生活習慣病のリスクを高める量です。

○ 男性でアルコールとして 1 日平均 20 g 以下が「節度ある適度な飲酒量」といわれています。女性は男性より少ない量が安全です。

女性とお酒



検索キーワード アルコール 女性、アルコール依存症
AUDIT、精神保健福祉センター

全国精神保健福祉センター長会

困ったら SOS !

● まわりに相談できる人はいますか
家族、親族
知人、職場の人
以前お世話になった人 など

● 妊娠、出産、子育てのことは
子育て世代包括支援センター
(自治体の子育て支援課、保健センター)
産婦人科、小児科 など

● 心がつらい時は
精神保健福祉センター
保健所
精神科、心療内科 など
(受診には予約が必要です)

● お酒がやめられない時は
精神保健福祉センター
保健所
依存症専門医療機関 (アルコール)

● 配偶者からの暴力のことは
配偶者暴力相談支援センター
(自治体によって名称が異なります)
警察 など

全国の精神保健福祉センター一覧は
以下のQRコードから

