

# 生まれてくる 赤ちゃんのために

## ●妊娠中や授乳期、妊娠を望む期間は、 お酒をやめましょう

アルコールは胎盤を通じて、赤ちゃんの血液に流れ込んでしまい、お腹の赤ちゃんも飲酒することになってしまいます。そのため流産や早産、異常分娩も起こりやすくなります。

## ●胎児性アルコール症候群（FASD）

低体重、特徴的な顔つき、発達の遅れ、幼児期からの多動傾向などがみられます。妊娠中、飲酒しないことが大切です。また妊娠の希望があれば、飲酒しないことが安全です。



## ●授乳期にも注意が必要です

母親が飲酒すると、母乳にアルコールが含まれてしまいます。体内にアルコールが存在する限り、アルコールの入った母乳が作られます。アルコールを分解する能力には個人差があり、何時間あれば安全とは言えません。授乳期間はお酒をやめましょう。



## 相談窓口

### 〈神奈川県精神保健福祉センター〉

依存症電話相談 045-821-6937  
毎週月・火曜13時30分から16時30分

こころの電話相談 0120-821-606  
毎日24時間（年末年始・土日祝日を含む）

### 〈県保健福祉事務所・センター、市保健所等〉

平塚保健福祉事務所	0463-32-0130
秦野センター	0463-82-1428
鎌倉保健福祉事務所	0467-24-3900
三崎センター	046-882-6811
小田原保健福祉事務所	0465-32-8000
足柄上センター	0465-83-5111
厚木保健福祉事務所	046-224-1111
大和センター	046-261-2948
横須賀市保健所	046-822-4336
藤沢市保健所	0466-50-3593
茅ヶ崎市保健所	0467-38-3315

## 医療機関情報

 **かながわ 医療情報検索サービス**  
<http://www.iryu-kensaku.jp/kanagawa/>



## 自助グループ

神奈川県断酒連合会  
<http://www.shindanren.com/>

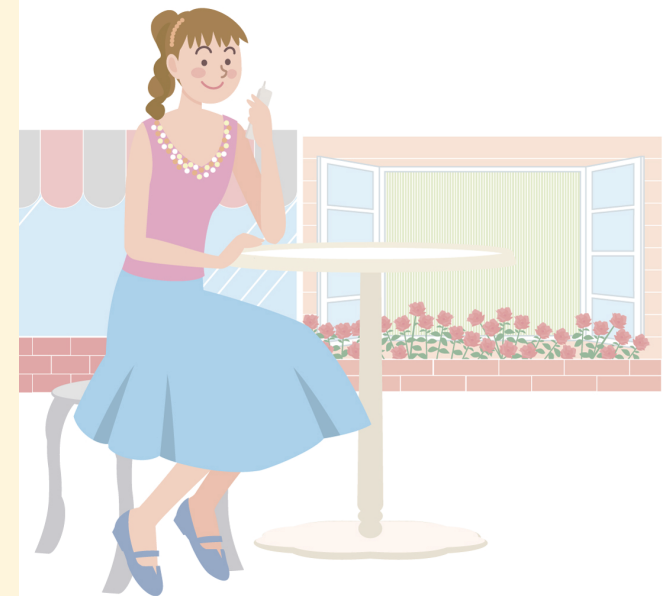


AA 関東甲信越セントラルオフィス  
<http://aa-kkse.net/>



あなたの健康を守るために

# 女性に 知ってほしい アルコールの話



神奈川県精神保健福祉センター

令和6年4月改定

# アルコールに対して 女性の体はデリケートです

## ストレスを飲酒により解消しようとするのはNG

女性は生活の変化により様々な役割を求められることが多いため、  
ストレスにさらされやすいといえます。  
ストレス解消のために飲酒しても、ストレス自体がなくなることはないので、  
量や回数が増えてしまいがちです。

### アルコールは依存性薬物です

多量に摂取することで、誰もが依存症になる可能性があります。

アルコール依存症になると手が震える、多量の発汗、イライラ感、不眠、不安感などの離脱症状が起こり、お酒をやめられなくなります。

自分の意思で飲酒量がコントロールできなくなります。

特に女性の場合は、世間体が悪いなどの罪悪感から隠れて飲酒する傾向が強く、周りに気づかれない間に深刻な状態に陥りやすいとされています。

女性は男性よりもアルコールによる  
身体のダメージを受けやすい！

### 女性に特有な健康障害

- ・飲酒量に比例して、**乳がん**のリスクが高まります。
- ・多量の飲酒は女性ホルモンの分泌を低下させ、**月経不順**、**無月経**などにより、生殖障害を起こす可能性があります。また、**骨粗鬆症**や**骨折のリスク**も高めます。

男性より少ない飲酒量・短い期間で  
肝臓障害やアルコール依存症になる  
おそれがあります！

### その理由は…？

- 女性は、血中アルコール濃度が高くなりやすい。  
(酔いやすい)
- 女性ホルモンがアルコールの代謝を阻害する。  
(長い時間、体内にアルコールがとどまる)



女性にも飲みやすいスタイリッシュなアルコール飲料が増え、飲酒する女性  
が若い方を中心に増えています。  
お付き合いの席などで身近になったアルコールですが、女性は男性に比べて、  
アルコールの影響を受けやすいため、  
女性は特に飲みすぎに注意が必要です。



### 女性の適度な飲酒量とは？

適度な飲酒量は1日あたり  
純アルコール10g(1ドリンク)程度

女性の適度な飲酒量は男性の半分くらい  
と言われています。  
たとえば…



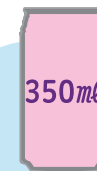
●日本酒なら  
0.5合



●ビールなら  
中びん1/2



●ワインなら  
グラス1杯



●3.5%の  
低アルコール飲料なら1本

\* 飲酒量が少なければ、健康障害にならない  
ということではありません。