

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

かながわ依存症ポータルサイト
<https://kanagawa-izonportal.jp/>



医療情報検索ネット（ナビイ）
<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize/>



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/>



神奈川県

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7年3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)

飲みやすいアルコール飲料の増加や、
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、
女性は特に飲み過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…



* 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。

純アルコール量を計算してみましょう！

摂取量 (ml) × アルコール濃度 (度数 / 100) × 0.8 (アルコールの比重)

例：ビール 250ml (5%) の場合の純アルコール量
 $250 \text{ (ml)} \times 0.05 \times 0.8 = 10 \text{ (g)}$

飲んだお酒を選択することで、**純アルコール量と分解時間**を
すぐにチェックできる WEB ツールです →

アルコールウォッチ 厚生労働省
<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/>

