

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
とされています。
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。

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
毎週月曜 13時30分から16時30分

こころの電話相談 0120-821-606
月曜から金曜 9時から21時(受付20時45分まで)

〈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

茅ヶ崎市保健所事務所 0467-85-1171

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

医療機関情報



<http://www.iryu-kensaku.jp/kanagawa/>



自助グループ

神奈川断酒連合会

<http://www.shindanren.com/>



AA 関東甲信越セントラルオフィス

<http://www.h2.dion.ne.jp/~aa-kkse/>



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

平成27年3月作成

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。

その理由は…？

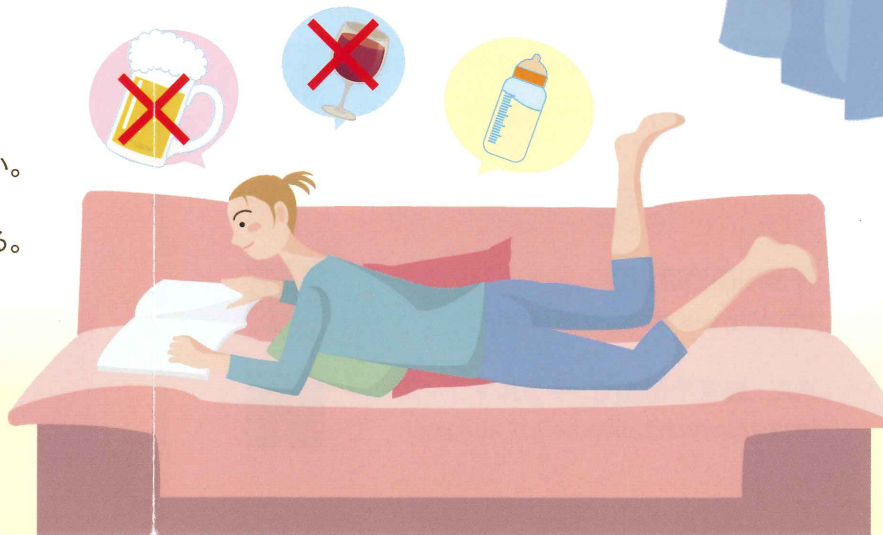
- 女性は、血中アルコール濃度が高くなりやすい。
(酔いやすい)
- 女性ホルモンがアルコールの代謝を阻害する。
(長い時間、体内にアルコールがとどまる)

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！

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。



生まれてくる 赤ちゃんのために

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 (FAS)

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。また妊娠の計画があれば、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。

