

# 女性とアルコール

女性のからだは、男性よりアルコールの影響を受けやすい。

- からだも肝臓も小さいため、アルコールの分解が遅い。
- 体脂肪が多く、体内の水分量が少ないため、血中のアルコール濃度が高くなりやすい。
- 女性ホルモンには、アルコールの分解を抑える作用があると言われている。

そのため、お酒を飲み続けると・・・



- ➡ 月経不順や不妊につながる。
- ➡ 乳がん、骨粗しょう症のリスクが高まる。
- ➡ アルコールによる肝硬変など、臓器障がいが起こりやすい。
- ➡ アルコール依存症になりやすい。



女性のアルコール依存症が増えています。

つらい気持ちをまぎらわせたり、一日一日を乗り切るためにお酒を飲むと、だんだんお酒を飲む量が増えたり、やめたいのにやめられない状態になってしまいます。

また、自分ではどうにもならないつらい経験を乗り越えるためにお酒を飲んでしまう人もいます。



お酒の飲み方が気になったら、安心して相談できる場所があります。ひとりで悩まずご相談ください。



ご相談はこちら