

2. 啓発動画の作成

年齢や性別によってアルコールの影響は異なることから新たに対象別の動画を作成

「知ろう！気づこう！アルコール健康障がい」

①若者編 ②妊産婦編 ③会社員編 ④高齢者編の4種類を作成。年齢や性別、場面ごとで知ってほしいことをアニメーション形式で啓発

<若者編>



<妊産婦編>



<会社員編>



<高齢者編>



女性に知ってほしい「アルコールとの付き合い方」(産科医からのメッセージ)

女性の方に知ってほしいアルコールとの付き合い方に関する産婦人科医からのメッセージ動画。特に、妊娠・授乳中の方やその家族、今後妊娠を考えている方を対象として作成



<内容>

- ① お酒を飲むときに、女性だから特に気をつけなくてはいけないことは？
- ② 将来妊娠も考えているのですが、お酒を飲まない方がいいですか？
- ③ 妊娠を考えているときに他に気をつけておいた方がいいことはありますか？
- ④ 妊娠中って少くははお酒を飲んででもいいですか？
- ⑤ 赤ちゃんにおっぱいをあげている時は、お酒を飲んで大丈夫ですか？

放映・周知先一覧

啓発動画チラシの配架やサイネージでの放映、学生への周知等にご協力いただいた。
(協力先)大学、医療機関、市町村、保健所、府所管施設

3. 啓発資材の作成

女性向け啓発リーフレット及びカード

女性のからだや赤ちゃんへアルコールが及ぼす影響について理解を促進し、相談窓口の周知を行うことを目的として、リーフレット及びカードを作成

女性とアルコール

女性に多い病気や症状

妊娠中の影響

授乳期の影響

女性とアルコール

知ってほしいお酒のこと

妊娠中や赤ちゃんを育てているあなたへ

知ってほしいお酒のこと

妊娠中の影響

授乳期の影響

大阪府

市町村 母子健康 担当窓口

大阪府妊産婦 ころの相談センター

大阪依存症ほっとライン (SNS相談)

おおさか依存症 ポータルサイト

アルコール健康障がい啓発パネル

飲酒ガイドラインを踏まえた純アルコール量と病気の発症リスクに関するパネル等を新たに作成。また、若者や女性、高齢者を対象としたパネルを更新

アルコールには、さまざまな病気のリスクがあります

アルコールは血液を通じて全身を巡るため、いろいろな臓器に病気が起こる可能性があります。

また、飲酒による影響には個人差があり、年齢・性別・体質の違いにより、それぞれ異なる影響があります。

純アルコール量と病気の発症リスク

| | 男性 | 純アルコール量 (1日あたり) | 女性 |
|----------------|-----|-----------------|---------|
| 高血圧、胃がん、食道がん | 少量 | | 高血圧、脳出血 |
| | | 11g | 脳梗塞 |
| | | 14g | 乳がん |
| 大腸がん、脳出血、前立腺がん | 20g | | 大腸がん |
| | | 40g | 胃がん |
| 喫煙者の肺がん、脳梗塞 | 40g | | |
| | | 60g | |

少量の飲酒でも発症のリスクが高まります

※参照：健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(厚生労働省)

飲酒量と純アルコール量

からだに影響する飲酒量は、飲んだお酒の量ではなく、飲んだお酒に含まれる純アルコール量を基準とします。

純アルコール量は、お酒の種類によって異なります。

| ビール | チューハイ | ワイン |
|----------------|----------------|---------------|
| ロング缶1本 (500ml) | 1本(7%) (350ml) | グラス1杯 (120ml) |
| 20g | 20g | 12g |

| 日本酒 | 焼酎 | ウイスキー |
|------------|------------|--------------|
| 1合 (180ml) | 1合 (180ml) | シングル杯 (30ml) |
| 22g | 36g | 10g |

お酒に含まれる純アルコール量が増えるほど、病気になるリスクが高まります。

純アルコール量

| 純アルコール量 | 病気になるリスク |
|---------|----------|
| 0g | 低 |
| 10g | |
| 20g | |
| 30g | 高 |

飲酒量チェックはこちら

お酒は20歳になってから

アルコールは、20歳未満の人のこころやからだの発達、健康に大きな影響をおよぼします。

01 脳への影響

アルコールは、発達上の臨界期に大きなダメージを与え、学習能力や集中力、記憶力、判断力、運動などの低下につながります。

02 からだへの影響

アルコールを分解する働きも未完成のため、短期間で肝臓を傷め、さまざまな臓器に障害を引き起こす危険性が高まります。

03 性機能への影響

アルコールは、性ホルモンのバランスを乱し、男性は、生殖機能の低下を招いたり、女性の場合は、生理不順や月経不調になることがあります。

04 依存症になりやすい

大人よりも短期間でアルコール依存症を発症する可能性があります。また、脳みそが若年性アルコール依存症を発症する確率が高くなるためです。

05 20歳未満の人の飲酒は、法律で禁止されています

民法第75条により、成年年齢が18歳に引き下げられましたが、飲酒に関しては18歳と20歳とあります。また、20歳未満の人はお酒を飲むことはできません。

女性とアルコール

女性にのみ、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知られている。

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、臓器障害が起こりやすい。
- 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、お酒でまぎらわせたりしていませんか？

安心して相談できる場所があります。

市町村 母子健康 担当窓口

大阪府妊産婦 ころの相談センター

大阪依存症ほっとライン (SNS相談)

おおさか依存症 ポータルサイト

赤ちゃん と アルコール

お母さんの飲酒は、赤ちゃんに大きな影響を与えます

妊娠中の飲酒

妊娠を通じて赤ちゃんにアルコールが運ばれ、早産・流産・死産のリスクを高めます。赤ちゃんの「胎児性アルコール症候群」を引き起こす可能性があります。

胎児性アルコール症候群

胎児性アルコール症候群は、胎児性アルコール症候群を引き起こす可能性が高いです。

授乳期の飲酒

母乳を通じて赤ちゃんもアルコールを飲んでしまうことになり、体質が弱まることがあります。

お酒を飲み続けると、お母さんの身体や赤ちゃんの成長を妨げることがあります。妊娠中や授乳中はお酒を飲まないでください。

妊娠中に困っていることがあれば、相談できる場所があります。

市町村 母子健康 担当窓口へご相談ください。

シニア世代とアルコール

年齢を重ねるにつれて、お酒の影響を受けやすくなります。

- 年齢とともに体内の水分量が減るため、血中のアルコール濃度が上昇しやすく、酔いやすい。
- 身体機能が低下により、軽微なお酒でも事故につながりやすい。
- 若い時と同じように飲み続けていると...

認知症のリスクが高まる。

少量の飲酒でも、アルコール依存症になりやすい。

高齢者とアルコール依存症

高齢者にとって自由な時間が減り、孤独や友人との別れから孤独を感じやすくなるなど、生活や環境、心身にも変化があります。

その結果、深酒量になり、節制から入ってお酒を飲まなくなり、だんだんお酒の量が増えていき、やめたいのにやめられない状態になってしまいます。

健康のために

- 若い頃と同じペースで飲まない
- 食事を食べながら飲む
- 小さい量で飲む
- 体を動かしたり、昔好きだった活動をするなど、社会とのつながりを持つ。

4. 他課の取組み(健康づくり課)

〇「飲酒アンケート」の実施

飲酒量や飲酒頻度などの簡単な質問に基づき、個々の飲酒状況に応じた健康リスクを知り、自身の健康づくりに活かすことができるよう、健活10ポータルサイト内で「飲酒アンケート」を実施