

お酒を飲むと、赤ちゃんにも影響があります

● 妊娠中 ●

アルコールは、胎盤を通じて赤ちゃんに運ばれ、早産・流産・死産の危険や、赤ちゃんの成長を妨げることがあります。



妊娠に気づいたら、お酒を飲むのはやめましょう

妊娠に気づかずお酒を飲んでいたら、

妊娠がわかった時点でお酒をやめましょう

● 授乳期 ●

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ます。体重が増えなかったり、いつも眠っているなど、さまざまな影響があります。



授乳中は、お酒を飲むのはやめましょう



妊娠中や赤ちゃんを
育てているあなたへ

困ったことがあったら、
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
こころの相談センター



ひとりで悩まず、ご相談ください。

こんな工夫をしたら飲む量を減らせるかも？

- 自分の飲酒状況を知りましょう。
お酒の飲み方チェック 
- あらかじめ飲む量を決めましょう。
飲む量を定めることで、飲み過ぎを防ぐことができます。
- 食事と一緒にとりましょう。
食べながら飲むことで、血中のアルコール濃度を上げりにくくし、酔いにくくする効果があります。
- 合間に水やノンアルコール飲料を飲みましょう。
- 1週間のうち、飲酒しない日を作りましょう。
- お酒以外の楽しみやストレス発散方法を見つけましょう。

例えば

散歩に行く、景色を眺める、音楽を聞く、
雑誌や本を読む、おいしいものを食べる、
ゆっくりお風呂に入る、植物を育てる、ストレッチをする、
新しいことにチャレンジしてみる など



お酒の飲み方が気になる
あなたへ

お酒のことで気になったら
安心して相談できる場所があります。

おおさか依存症
ポータルサイト



大阪依存症ほっとライン
(SNS相談)



ひとりで悩まず、ご相談ください。

大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056 大阪市住吉区万代東3-1-46

TEL:06-6691-2811 (代表)

FAX:06-6691-2814



令和6年10月発行



最近は、お酒を飲む量は、
少なければ少ないほど、
いいって言われているよ!



飲み過ぎなかったら
いいっていうわけでは
ないんだね



大阪府こころの健康総合センター

女性のからだは、
アルコールの影響を受けやすいよ



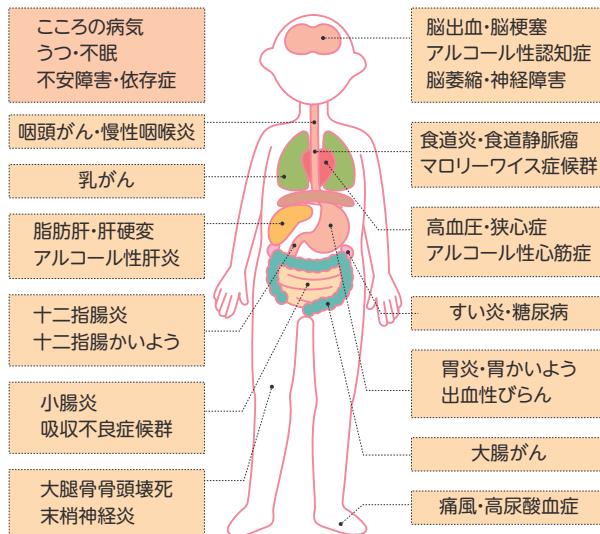
- からだも肝臓も小さく、アルコールの分解が遅い。
- 体脂肪が多く、体内の水分量が少ないため、血中のアルコール濃度が高くなりやすい。
- 女性ホルモンには、アルコールの分解を抑える作用があるとされています。

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。

お酒を飲むと、さまざまな病気のリスクが高まります

アルコールは血液を通じて全身を巡り、全身の臓器に影響を与えるため、さまざまな病気のリスクがあります。



お酒の種類によって、 純アルコール量は異なります

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。

お酒の種類	お酒の量	純アルコール量
缶ビール	1本(350ml)	14g
チューハイ(7%・9%)	1本(350ml)	20g・25g
ハイボール(8%)	グラス1杯(150ml)	10g
ワイン(12%)	グラス1杯(120ml)	12g
梅酒(13%)	1合(180ml)	19g
日本酒	1合(180ml)	22g
焼酎(20%)	1合(180ml)	29g

純アルコール量の自動計算はこちら ▶



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

低 病気になるリスク 高



高血圧や脳出血などの病気は、少量の飲酒でも発症のリスクが高まるとされています

女性のアルコール依存症が増えています

アルコール依存症は、お酒を飲み続けることによって、飲酒のコントロールができなくなる病気で、

お酒を飲む人なら誰でもなる可能性があります。

こんなことはありませんか？

アルコール依存度チェック

(CAGE質問票)

- 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか
- 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか
- 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか
- 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか

▶ 2項目以上あてはまる場合は、アルコール依存症の可能性がります



つらい気持ち、お酒で
まぎらわせたりしていませんか？

つらい気持ちや不安な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、少しの間は楽になるかもしれませんが、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りがちです。

また、自分ではどうにもできないつらい経験から、お酒を飲むのがやめられない状態になることもあります。

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。

おおさか依存症
ポータルサイト

大阪依存症ほっとライン
(SNS相談)

