

パパ・ママ・赤ちゃん とアルコール



健やかな出産・健やかな子育て、そしてパパ・ママの健康のために。
アルコールについて、知っていただきたいことがあります。

Q1. 妊娠中の飲酒は、...

- ① 普段通り飲んでよい
- ② コップ一杯程度ならよい
- ③ 0 (ゼロ) にする必要がある



Q2. 母乳育児中、飲酒後 どのくらい時間をあければ 授乳してもいい？

- ① 8 時間
- ② 半日
- ③ 母乳育児中は
飲酒しない方がよい



Q3. ビール 500ml* 缶 2 本を 飲んだ場合、 分解にかかる時間は、...

- ① 1 時間 30 分
- ② 3~4 時間
- ③ 8 時間以上



*その他の飲料で換算すると
日本酒2合/チューハイ2缶/
焼酎コップ1杯(25% 100ml)程度

Q4. 眠るためにアルコールを 飲むことは、...

- ① 効果あり
- ② 効果なし



Q5. アルコールを飲むことで、 リスクがあがるがんは、

- ① 消化器のがん
(食道・肝臓・大腸・すい臓)
- ② 頭・首のがん
(口腔・咽頭・喉頭)
- ③ 乳腺のがん (乳房)



ご存知ですか

答えは次ページ

胎児性アルコール症候群【FAS (Fetal alcohol syndrome)】

妊娠中に飲酒をすると、胎盤を通じて胎内の赤ちゃんにアルコールが流れ込みます。

胎内の赤ちゃんは、アルコールの代謝能力は未発達です。

つまり、お母さんの飲酒により、大きな影響を受けてしまいます。

- ・ 早産や流産の危険性が上昇
- ・ 成長障害 (低体重で生まれる)
- ・ 脳の障害 (歩行困難や難聴、ADHD 注意欠如・多動性障害) 等を引き起こす可能性があります。



(注)少量の飲酒による FAS の報告もされているので、**妊娠中は禁酒する必要があります。**

ご自身や、ご家族の飲み方が気になる方や、
アルコールに対する体質を知りたい方は、玄関中央のブースにお越しください(無料)♪

答え合わせ

A1. 妊娠中の飲酒は、、、、

③ 0 (ゼロ) にする必要がある



お酒が好きなママや、お酒を飲むことで上手くストレス対処をしていたママは、苦しいかもしれませんが、少量の飲酒でも、胎児に影響を及ぼすという報告がされています。

妊娠初期は、心臓や目など重要な器官を形成し、中期・後期は脳がめざましく発達するので、妊娠全期を通して、飲んでも安全な時期はありません。

これを機会に、パパと一緒に他のストレス対処方法を見つけたり、パパにも家での晩酌は控えてもらったり、協力してもらいましょう。

A2.

母乳育児中、飲酒後どのぐらい時間をあければ授乳してよい？

③ 母乳育児中は飲酒しない方がよい

アルコールを分解するには、個人差があります。飲む量や体調等にも影響するため、何時間あければ大丈夫とは言えず、ごく少量であれば、赤ちゃんに影響がないと言える根拠もないので、授乳期間中もお酒をやめることをお勧めします。

A3.

ビール 500ml 缶 2本を飲んだ場合、分解にかかる時間は、、、

*その他の飲料で換算すると

日本酒 2合 / チューハイ 2缶 / 焼酎 コップ 1杯 程度

③ 8時間以上

倍量を飲酒すると、分解時間も倍になります。そして寝ている間は、アルコール分解速度が下がります。もしかすると、飲み会の翌日は、飲酒運転になっていたたり、飲酒状態で出勤していることがあるかもしれません！

A4.

眠るためにアルコールを飲むことは、、、

② 効果なしむしろ悪循環

アルコールは、睡眠のバランスを乱すため、熟眠感が得られません。それに加えて、アルコールによる利尿作用で、夜中にトイレのために起きたり、、、また、耐性ができるので、寝入るために使う飲酒量は増えていき悪循環となります。



A5.

アルコールを飲むことにより、リスクが高くなるがんは、

①～③ 全てのガン

アルコールには、発がん性があります。

女性は、少量でも乳がんのリスクが上昇することが判っています。

またタバコなどに含まれる発がん物質を細胞に運びこむ作用もあるため、喫煙が重なると危険はさらに増します。

お酒の飲み方チェック

～飲酒習慣がある方へ～

- ・飲酒量を減らさなければ と思ったことがある
- ・周囲の人からあなたの飲酒を非難され、気に障ったことがある
- ・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る
- ・神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがある。

(CAGE テスト ～飲酒状態の自己診断～)

以上に、一つでも該当する人の中には、危険な飲み方をしている可能性があります。

これを機会に、お酒の飲み方を見直して、楽しくお酒を嗜むようにしましょう。



1日の節度ある適度な飲酒量



ビール
(度数 5%)
500ml



チューハイ
(度数 7%)
350ml



ワイン
(度数 12%)
200ml



日本酒
(度数 15%)
180ml



焼酎
(度数 25%)
100ml



ウイスキー
(度数 43%)
60ml

節度ある適度な飲酒量とは、厚生労働省が健康日本 21 で示した指標です。これ以下では害がないわけではありません。

アルコールに関連する相談先 (平日 9:00～17:30)

中央保健福祉センター TEL: 0798-35-3310

塩瀬保健福祉センター TEL: 0797-61-1766

鳴尾保健福祉センター TEL: 0798-42-6630

山口保健福祉センター TEL: 078-904-3160

北口保健福祉センター TEL: 0798-64-5097

健康増進課 TEL: 0798-26-3160