

りょう し
アルコールの量を知ろう



ビール (5%の場合)
中ビンまたは500mL缶



ワイン
(約12%)200mL

アルコール **20** グラムの目安



日本酒
(約15%)



チューハイ
(7%の場合)



ウイスキー
(40~43%)
60mL

180mL(1合) 350mL缶 (ダブルグラス1杯)

●アルコール度数5%のビールなら、500mL(ミリリットル)1本に20g(グラム)のアルコールが含まれています。ここに書いてあるお酒の量だと、どれもアルコールは約20g含まれています。

ひく の かた
リスクの低い飲み方を

●休肝日をつくる、空腹時を避ける、入浴・運動前を避けるなど、リスクの低い飲み方を心がけてください。

○アルコールとして1日平均60g以上は危険な多量飲酒で、この量をつづけると、さまざまな病気を起こします。依存症になる危険性もあります。

○男性で1日40g以上、女性で20g以上は、生活習慣病のリスクを高める量です。

○男性でアルコールとして1日平均20g以下が「節度ある適度な飲酒量」といわれています。女性は男性より少ない量が安全です。

じょせい さけ
女性とお酒



検索キーワード

アルコール 女性、アルコール依存症
AUDIT、山口県精神保健福祉センター

山口県

こま えす・おー・えす
困ったらSOS!

●まわりに相談できる人はいますか

家族、親族
知人、職場の人
以前お世話になった人 など

●妊娠、出産、子育てのことは

子育て世代包括支援センター
(自治体の子育て支援課、保健センター)
産婦人科、小児科 など



●心がつらいときは

山口県精神保健福祉センター
083-901-1556
(心の健康電話相談)
保健所 (健康福祉センター)
精神科、心療内科 など



●お酒がやめられないときは

山口県精神保健福祉センター、保健所
依存症専門医療機関 (アルコール)
山口県立こころの医療センター(宇部市)
0836-58-2370
高嶺病院(宇部市)
0836-62-1100

●配偶者からの暴力のことは

山口県男女共同参画相談センター
警察 など

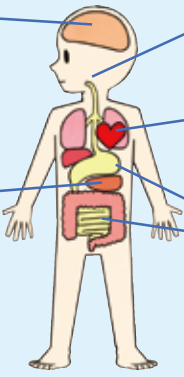


健康障害をおこしやすい

- 女性はアルコールによる肝硬変など、臓器障害がおこりやすくなります。
- 乳がんは、飲酒によって発生率が高くなります。
- 閉経期以降は、飲酒で骨がもろくなりやすく、骨折しやすくなります。

脳

うつ 不安
不眠 認知症
脳血管障害



□・のど

がん

心臓

心臓病
高血圧

肝臓・すい臓

脂肪肝 肝炎
肝硬変 がん
すい炎 糖尿病

胃・腸

出血
がん

その他

乳がん 胎児・乳児への障害 高脂血症
痛風 骨がもろくなる など

女性の体は アルコールに弱い

- 女性は、平均すると男性にくらべて、体が小さい。
- 体脂肪が多い分、体の水分が少ない。
- 肝臓も小さく、アルコールの分解がおそい。
- 女性ホルモンもアルコールの分解をさまたげている可能性がある。

このため、男性にくらべて、血液中のアルコール濃度が高くなり、分解にも時間がかかります。
(個人差があります)



妊娠・授乳中は禁酒

- 妊娠中の女性がお酒を飲むと、赤ちゃんに顔の奇形や体の発育の障害、知能の障害が生じる危険性があります。

胎児性アルコール症候群

(FAS) または、胎児性アルコール・スペクトラム障害(FASD)とよばれています。



- 妊娠初期は影響が大きいので、妊娠の可能性がある時は、飲まないでください。

- お母さんがお酒を飲むと、母乳にアルコールが含まれます。脳や体がこれから発育する時期は、ダメージが強いため、飲まないでください。



依存症になるのが早い

- 女性は男性よりも依存症になるまでの期間が短く、男性のだいたい半分ぐらいの年数で依存症になってしまいます。



- AUDIT (オーディット) という飲酒習慣スクリーニングテストがお勧めです。

まわりの人は、女性の体がアルコールに弱いことを理解し、特に、妊娠中の女性にお酒を勧めないようする必要があります。