

アルコールと健康

～未来の自分のために健康づくりを!～

平成30年11月1日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 229-3287





お酒は、適量を上手に飲めばストレスや緊張を和らげるなどの効用がある反面、飲みすぎると健康を害する危険性もあります。

また、本人の健康問題だけでなく、その家族や社会全体にも影響を与える恐れがあります。

お酒と上手に付き合しましょう

適量には個人差がありますが、厚生労働省の「健康日本21」によると、節度ある適度な飲酒として、1日の飲酒量は純アルコールにして約20g程度とされています。

1日の適正飲酒量(純アルコール約20gを含む量)

ビール (5%)	缶チューハイ (7%)	ワイン (12%)	日本酒 (15%)
 中瓶1本 (500ml)	 1缶 (350ml)	 1.5杯 (180ml)	 1合 (180ml)

- 適量はいずれか1種類
 - 女性・高齢者は半分量が目安
- ※飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません

妊娠中・授乳中の飲酒はやめましょう

妊娠中や授乳中の飲酒は、母体や胎児・赤ちゃんの成長に影響を与えます。

妊娠中

少量の飲酒でもさまざまな影響が出ます。妊娠を計画している人や妊娠中の人は、お酒を飲まないようにしましょう。

発育の遅れ

特徴的な顔つき
容姿への影響

心臓・関節異常
などの奇形

中枢神経系
の障害

早産・流産

発達の遅れ



授乳中

母乳は血液から作られるため、母乳を介して赤ちゃんにアルコールを飲ませていることと同じになり、さまざまな影響が出ます。

低身長・低体重

母乳の出が
悪くなる

赤ちゃんの
睡眠時間が
短くなる

記憶障害
学習障害



家族も協力しましょう!

妊娠中・授乳中は、かわいい赤ちゃんのために、本人だけでなく家族もお酒を控えて協力しましょう。

