

## 未成年はお酒を飲んでは いけません

成長期にお酒を飲むと、脳や内臓、骨などの発達に影響を及ぼします。特に脳への影響は大きく、注意力や記憶力の低下、意欲低下を引き起こします。

また、過度の飲酒により、急性アルコール中毒になる危険が大人より高く、若い世代から飲み続けることでアルコール依存症にもなりやすくなります。

未成年(20歳未満)の飲酒は「未成年者飲酒禁止法」で禁止されています。周囲の大人が責任を持って未成年の飲酒を防ぎましょう。



## 妊娠中や授乳をしている人は お酒を飲んではいけません

妊娠中にお酒を飲むと、胎盤を通じておなかの赤ちゃんもお酒を飲んだことになり、場合によっては「胎児性アルコール症候群(FAS)」を引き起こします。FASには、知能障害、発達障害などの症状が見られます。

授乳期間中の飲酒も母乳を通して赤ちゃんにお酒を飲ませていることと同じです。妊娠中や授乳期間中の安全な飲酒はありません。大切な将来のために、絶対にお酒を飲まないようにしましょう。



## 多量飲酒による体への影響

長期間にわたって、多量飲酒(純アルコール60g以上)を続けていると、脂肪肝、アルコール性肝炎など、肝臓の障害が起こります。また、内臓にさまざまな悪影響を及ぼし、糖尿病や膵炎などの膵臓の障害のほか、胃炎などの消化管の障害や、

心臓の病気、高血圧などの生活習慣病やがん、虫歯や歯周病などの歯科疾患のリスクを高めます。さらに、アルコール依存症とうつ病の合併は頻度が高く、脳萎縮が起こり、認知症のリスクや自殺のリスクも高まります。



## アルコール依存症などの相談機関

アルコール依存症は早期に治療すると治療効果が高くなります。自分一人や家族だけで問題を抱え込まず、相談機関へ連絡を取りましょう。



### 相談機関

	機 関	内容など	受付時間・電話番号など
相談	三重県こころの健康センター (桜橋三丁目)	依存症専門面接・電話相談	面接相談…予約制 電話相談…水曜日13時～16時(祝・休日、年末年始を除く) ☎253-7826
	津保健所 (桜橋三丁目)	こころの病気や悩み相談	月～金曜日8時30分～17時(祝・休日、年末年始を除く) ☎223-5057
	津市健康づくり課	健康に関すること、こころの健康に関することなど	月～金曜日8時30分～17時15分(祝・休日、年末年始を除く) ☎229-3310
	NPO法人 ASK (アルコール薬物問題全国市民協会) (東京都中央区)	治療相談先・自助グループなどの情報案内	月～金曜日10時～18時(祝・休日、年末年始を除く) ☎03-3249-2552 NPO法人ASKホームページに相談先一覧あり
	NPO法人 三重ダルク (栄町三丁目)	アルコール・薬物・ギャンブル問題の相談、回復支援のためのグループミーティングおよび各種セラピー	毎日9時30分～18時 ☎222-7510
自助グループ	AA(アルコールリクス・アノニマス) 中部北陸セントラルオフィス(CHCO) (愛知県名古屋市)	アルコール依存症からの回復を目指す人たちのグループ (対象: 当事者、家族)	月・水・金曜日12時～17時(祝・休日、年末年始を除く) ☎052-915-1602
	公益社団法人 三重断酒新生会事務局 (四日市)	本人と家族の会 (対象: 当事者、家族)	☎059-397-3572 ※時間帯によっては対応できないこともあります。
医療機関	三重県立こころの医療センター (城山一丁目)		外来診療日時…月～金曜日8時30分～17時15分 初診受付時間…9時～13時 初診外来予約専用電話…☎253-3120
	国立病院機構 榊原病院 (榊原町)		外来診療日時…月～金曜日8時30分～17時15分 (祝・休日、年末年始を除く) ☎252-0211