



赤ちゃんとお酒

『胎児性アルコール症候群』

「胎児性アルコール症候群：FAS」とは…

妊娠中に習慣的にお酒を飲むことによって、お腹の中の赤ちゃんにアルコールの影響(害)が及び、その結果、生まれてくる子どもに、

発達障害・行動障害・学習障害

などが生じる先天性疾患の一つです。

妊娠中の女性が飲酒すると…

胎盤を通じて胎内の赤ちゃんにも母体と同じ濃度でアルコールが届いてしまいます。胎児はアルコールを代謝する能力が未発達ですから、母体よりさらに影響を受けやすく、妊婦が大量に飲酒すると、胎児性アルコール症候群をはじめとする深刻な障害につながる場合があります。

早産や分娩異常も起きやすくなります。

どのくらいの量なら大丈夫という目安は現時点ではわかっていません。安全のため、お酒はきっぱりやめて、新しい生命を大切に育みたいですね。

大切な赤ちゃんのために
お酒はガマンガマン!!



FASは飲酒
しなければ
100%予防
できます!

ベストなのは、妊娠を考えたときから飲酒を避けること…

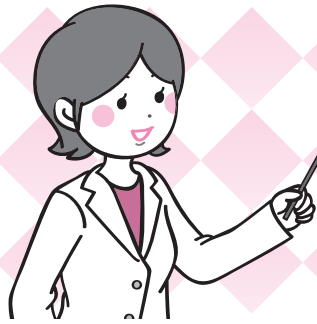
器官形成期である妊娠初期はもちろんのこと、中期から後期には脳がめざましく発達するので、その発達を阻害しないよう、妊娠全期間を通じてアルコール類は避けましょう。

授乳期に飲酒すると…

母乳にアルコールが含まれ、赤ちゃんにも飲酒させることになってしまいます。授乳期にも飲酒はやめましょう。

乳がんとアルコール

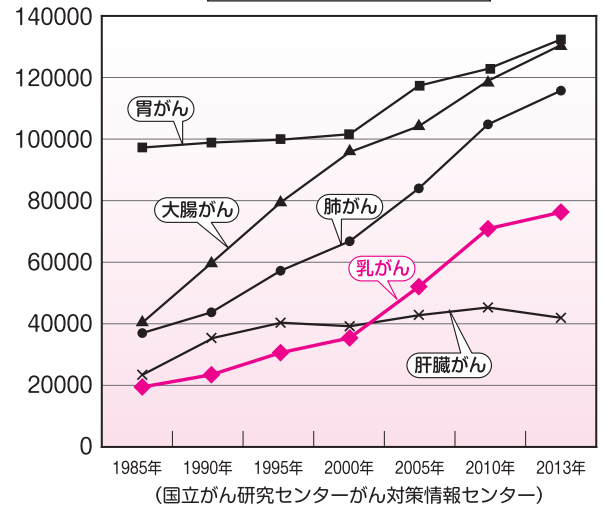
アルコール飲料は
発がんに関わる物質です!



がんが年々増えています。そして、多量飲酒がその発症に影響することもわかってきました。

乳がんの場合、飲酒がそのリスクとなる女性ホルモンのエストロゲンを増加させることが影響すると推測されています。

がん患者数の年次推移



乳がんの予防のために、生活を見直しましょう。

① 飲酒との付き合い方

- 節度ある適度な飲酒を！ 特に女性は、影響を受けやすいので要注意！
- 飲まない人・飲めない人は無理に飲まない、すすめない！
- アルコール依存症は、適切な支援のもとに完全断酒を！

② 日常生活を活動的に過ごす

③ 適正な体重を保つ（特に閉経後）

④ 栄養バランスの良い食事をする

- 脂肪の多い食事を避け、緑黄色野菜をとる！

節度ある適度な飲酒とは・・・『健康日本21より』

- 一日あたり、純アルコールで20g（日本酒1合程度）まで
 - ・ ビールなら中ビン1本（500ml）
 - ・ 焼酎ならコップ半分（100ml）
 - ・ ウイスキーならダブル1杯（60ml）
 - ・ ワインなら小グラス2杯（200ml）
- 女性は男性より少量に
- 少量の飲酒で顔面が紅潮するなど、アルコール代謝能力の低い人は、より少量に
- 65歳以上の中高年の人は、より少量に