

# 女性の飲酒

## お酒が女性の心身に及ぼす影響

女性の心身は男性よりもお酒に敏感です。これは女性ホルモンがアルコールの分解を抑制していることによると考えられ、具体的には次のようなことが確認されています。

- ① 女性は男性より少ない飲酒量でアルコール性肝障害が起きる
- ② 多量飲酒は性周期を乱れやすくする
- ③ 飲酒量が増えると乳がんのリスクが高くなる
- ④ 女性は男性よりも短期間（半分の期間、半分の飲酒量）でアルコール依存症になる

## 妊娠とお酒

飲酒は胎児、赤ちゃんに大きな影響を及ぼします。

### ♥妊娠を希望する方へ

妊娠中はアルコールが胎盤を通過して直接胎児に運ばれます。

胎児の健やかな発達を促すためにも飲酒には注意する必要があります。

とりわけ生理と生理の間以後は、妊娠する可能性がありますので飲酒を控えましょう。

### ♥妊娠している方へ

妊娠初期の3カ月までを胎芽期と言い、この時期は胎児の身体のすべての器官が形作られていく重要な発達期です。

妊娠中の飲酒により、低体重児・早産・流産・死産のリスクが高まります。

健やかな発達を阻害しないように、飲酒は控えましょう。

