

# 女性とアルコール

飲む量が増えるほど、**生活習慣のリスク**が高まります。  
1日あたり、下記の量より増えないように心がけましょう。



ビール

ロング缶1本(500ml)



ワイン

グラス2杯(200ml)



日本酒

1合(180ml)

## お酒が女性の心身に及ぼす影響

- ・乳がん、骨粗しょう症のリスクが高まる
- ・アルコールの分解が遅い
- ・体内のアルコール濃度が高くなりやすい
- ・肝硬変やアルコール依存症になりやすい

女性は、  
男性よりも  
アルコールの影響を  
受けやすい

## 女性のアルコール依存症が増えています

つらい気持ちをまぎらわせたり、一日一日を乗り切るために  
お酒を飲むと、だんだん酒量が増えたり、  
やめたいのにやめられない状態になってしまいます。

お酒の飲み方が気になったら、  
安心して相談できる場所があります。  
ひとりで悩まずご相談ください。



ご相談はこちら