妊娠中は禁酒を

●妊娠中は、アルコールが胎盤を通して胎児にも行くため、胎児の障害や流産などを起こす危険性がある。少量でも危険。授乳中も禁酒を。

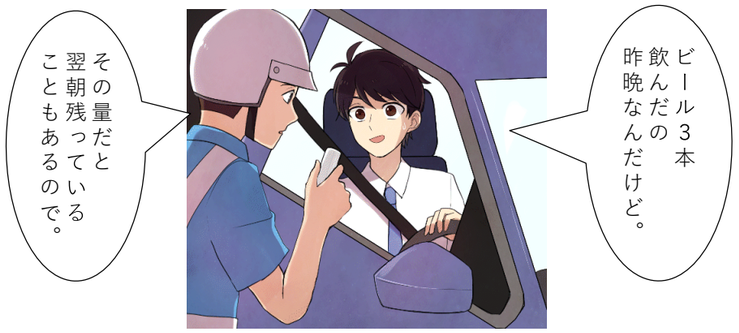
イッキ飲みは超キケン

●脳がイッキにマヒして、最悪の場合、呼吸が止まる。吐いた物で窒息死することも。

●もし、イッキ飲みで具合が悪い人がいたら；

・一人にせず誰か付き添う
（腸で吸収されるまでに時間がかかるので、１時間は観察を）
・体温が下がらないように何かかける
・あお向けではなく、横向きにする（おう吐に備え）
・反応がない場合は迷わず１１９番

飲酒した翌朝の運転は要注意



●少量のアルコールでも運転能力に影響する。
●飲酒運転は厳罰（以下は初回で、事故を起こしていない場合）

・**酒酔い運転**（まっすぐに歩けないなど）…免許取消３年＋罰金
・**酒気帯び運転**（呼気中 0.25mg/L～）　…免許取消２年＋罰金
・**酒気帯び運転**（呼気中 0.15mg/L～）　…免許停止 90 日＋罰金

飲酒を知りながら運転を頼んで同乗した人も罰せられる。
公務員やプロのドライバーは酒気帯びで懲戒解雇になることも。
飲酒運転で死亡事故を起こすと、他人の人生を壊した上に、最長 20 年の懲役刑

イラスト：Sayumi

お酒は二十歳になってからっていうけど

今から知っておこう

なぜ二十歳になってから？

●アルコールは少量でも脳にダメージを与える。安全な飲酒はない。特に若い時期は脳への影響が大きい。若い頃から飲み続け、20 代で脳が萎縮して（縮んで）いた人も。
●また、早く飲み始めると、依存症になるまでの年数が短くなる。
※20 歳未満の飲酒は法律により禁止されています。

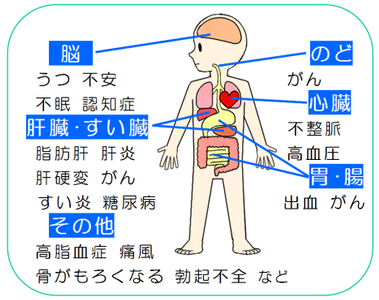
節度ある飲み方を

●飲酒が少量のときは、会話がはずむ「ほろ酔い」加減になるが、量が増えてくると、気が大きくなり、 怒りっぽくなるなどして、トラブルになることもある。
（酵素の働きが弱い人は、「ほろ酔い」になる量は飲むことが出来ず、具合が悪くなることが多いので、注意が必要）

毎日たくさん飲むのはアウト

●アルコールとして１日 **60g 以上**は**危険な多量飲酒**。この量を続けると、様々な病気を起こす。依存症になる危険性も。
●また、**男性で 40g 以上**、**女性で 20g 以上**は、**生活習慣病のリスクを高める飲酒量**。女性は男性より少ない量、期間で臓器障害を起こす。また、アルコール依存症になるまでの年数も男性より短い。

●アルコールが引き起こす病気など



アルコールは睡眠の質を落とし、段々と効かなくなる。不眠が続くときは、精神科を受診しよう。

アルコールをたくさん飲むと、飲んでない時の不安は逆に強まる。

●**問題行動**
欠勤、事故、トラブル、けんか、暴力、家庭不和、ＤＶ、犯罪など

●**依存症**
病気になったり、問題行動をおこしたりしているのに、お酒を減らすことや、やめることができない場合は、依存症の可能性がある。
●依存症は回復可能な病気なので、早く専門的な治療を受けることが大切。本人が無理な場合、家族が相談しよう。

意志の力でやめられないのが依存症

飲み方が心配な時は相談を

●お酒をよく飲む人には、AUDIT（オーディット）という飲酒習慣スクリーニングテストがお勧め。
●将来、自分の飲み方や健康状態が心配になったら、保健所や精神保健福祉センターに相談しよう。

●家族の飲み方が心配な時も相談しよう。