

妊娠・授乳中はお酒を控えましょう

妊娠中や授乳中の飲酒は、胎児や乳児の脳や発育に悪影響を及ぼす危険性があります。妊娠中は胎盤を、授乳中は母乳を通じてアルコールが赤ちゃんの体内に入るからです。妊娠を希望してから、授乳が終わるまでは飲酒を控えましょう。



未成年の飲酒は法律で禁止

日本では「未成年飲酒禁止法」により、未成年(20歳未満)の飲酒が禁止されています。未成年に飲酒を勧めた場合も罰せられることになります。

未成年者飲酒の悪影響



脳の神経細胞を破壊する

学習能力や集中力、判断力、意欲の低下につながります



少量でも急性アルコール中毒になる

未成年はアルコールを分解する酵素の働きが未発達です



性ホルモンのバランスを崩し発育を妨げる

男性はインポテンツ、女性は生理不順・無月経になることがあります

アルコール依存症へのリスクが高まり生活に悪影響を及ぼす

未成年は心身が未発達なため、自己規制が効かず多量飲酒につながりやすくなります

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禁断症状も軽く、治療効果も高くなります。本人の相談が難しい場合は、家族や周囲の人が専門機関に相談することもできます。

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	依存症専門電話相談	水曜日13:00~16:00(祝・休日、年末年始を除く) ☎253-7826
	津保健所	こころの病気や悩み相談	月~金曜日8:30~17:00(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8:30~17:15(祝・休日、年末年始を除く) ☎229-3310
	NPO法人 アスク(アルコール薬物問題全国市民協会)	治療相談先・自助グループなどの情報案内	月~金曜日10:00~18:00(祝・休日、年末年始を除く) ☎03-3249-2552
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)	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12:00~17:00(祝・休日、年末年始を除く) ☎052-915-1602
	A1ーAnon アラノン家族グループ アラノンジャパンGSO	アルコール依存の問題を持つ人の家族と友人の自助グループ(対象:家族、友人)	月・火・木・金曜日10:00~16:00(祝・休日、年末年始を除く) ☎045-642-8777
	公益社団法人 三重断酒新生活会 事務局	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・時間 月~金曜日8:30~17:15 初診受付時間 9:00~13:00 初診外来予約専用電話 ☎253-3120
	国立病院機構 神原病院(神原町)		外来診療日・時間 月~金曜日8:30~17:15(祝・休日、年末年始を除く) 外来予約受付時間 13:00~16:00 ☎252-0211

※相談機関はこころのケアガイドブック 平成30年11月版から抜粋

HP 三重県 こころのケアガイドブック | 検索