



健康都市さかい

# お酒の上手なつきあいかた

## ♡ 身体に優しいお酒との付き合い方 ♡

食事をしながら飲む



飲んだ後は水分補給！



週に2日は休肝日を



定期的な健康診断



## ⊘ 危険なお酒の飲み方 ⊘

薬と一緒に飲む



イッキ飲み（無理強い）



飲酒中・飲酒後の運動や入浴



飲酒運転



飲酒による酔いの程度は、人によって異なります。過信すると大きな事故や命の危険に、つながりますので、お酒の飲み方のルールを守りましょう！

## ⊘ 妊娠期・授乳期は禁酒を！

お酒を飲むお母さん本人は成人をしていますが、おなかの赤ちゃんは未成年です。妊娠中の飲酒は、出生時の低体重や成長の遅れなど様々な悪影響を与える胎児性アルコール症候群になる可能性が高くなります。妊娠を予定している場合にも禁酒を心がけましょう。



## ⊘ 未成年の飲酒は法律で禁止されています！

20歳未満の飲酒は、身体的、精神的、社会的な悪影響を及ぼします。

- 身体的な影響・・・脳の発達に影響（脳障害）、二次性徴に影響（性腺機能障害）など
- 精神的な影響・・・アルコール依存症を発症しやすい、集中力の低下など
- 社会的な影響・・・暴力行為や性的非行を起こしやすく、衝動的になりやすいなど