



＼男性よりも／

気をつけたい

女性の飲酒

女性は男性よりもアルコールに弱い

女性は男性よりも少ない飲酒量・飲酒期間で、臓器障害を起こしたりアルコール依存症になりやすいと言われています。理由は大きく二つあります。一つめは、肝臓が男性よりも小さく、アルコール代謝能力が男性よりも低いこと。二つめは、アルコールが体内で薄まりにくいことです。アルコールは水に溶けやすい性質がありますが、女性は脂肪が多く体の水分量が少ないため、体内のアルコールの濃度が高くなりがちです。したがって、男性と同じ量を飲んだり、同じペースで飲むのは禁物です。

多量飲酒が乳がんのリスクを上げる

女性が最もかかりやすいがんは乳がんですが、多量飲酒※はその要因の一つ。飲酒量に比例して、乳がんのリスクも上昇することが知られています。また、多量飲酒は骨密度を減少させるため、骨粗しょう症のリスクも高まります。

※女性の場合は1日あたり純アルコール量20g以上

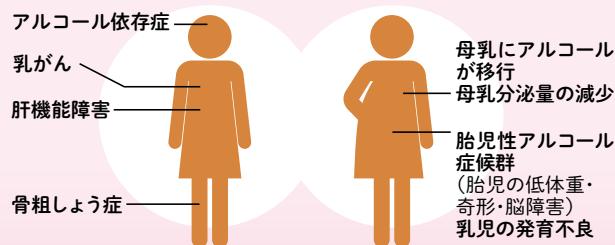
妊娠中や授乳期の飲酒は控えるべきということはよく知られていますが、飲酒が乳がんなどの発症リスクを高めることもご存知でしょうか。お酒と上手につきあい、健康障害なく生きるためにには、女性ならではの飲酒のリスクについて知ることが大切です。

女性の適正量は男性よりもやや少なめ

厚労省策定の「健康日本21」によると、1日あたりの適正な飲酒量は純アルコール量20gまでですが、女性の場合はこれよりも少ない2/3～1/2の量にしておくことをおすすめします。これはビールなら350ml缶1本、ワインならグラス1杯、日本酒なら半合に相当します。週に2日は休肝日を設けるとともに、ついつい飲み過ぎてしまう「一人飲み」や「ストレス飲み」を避けることもポイントです。

女性が気をつけたい飲酒による健康障害の例

※妊娠・授乳中は禁酒しましょう



子どもの嘔吐や下痢で多いのはウイルスの感染によるもので、秋冬にはロタウイルスやノロウイルスによるウイルス性胃腸炎が流行します。夏には病原性大腸菌などの細菌によるものも多いようです。嘔吐・下痢は病原体を体外に出そうとする体の防御反応もあります。

嘔吐物や便を処理するときはマスクや手袋をし、処理後は手洗いなどの感染防止対策をきちんとしましょう。

受診のめやす

嘔吐や下痢を伴う病気では、ウイルスによるもの他に腸重積や盲腸、尿路感染症などに注意が必要です。



- 血便である
- 何度も吐く
- ぐったりしている、無表情
- 唇や口の中が乾燥している
- 38度以上の熱が1日以上ある
- 生後3ヶ月未満である
- 頭やお腹を激しく痛がる
- コーヒーの残りカスのようなものを吐く



- 血もしくは緑色の液体を吐いた
- 明らかな血便、またはいちごジャム状の血便である

休日・夜間に子どもの症状の対処に困ったり、受診した方がよいのか迷ったら……▶ こども医療でんわ相談 #8000