

妊娠中って

やっぱりビール飲んだら

いけないの？

～大切な赤ちゃんのために～



ひあかもか通信第22号

妊娠中ってストレスたまるのよね…。

実際どんな影響があるのかな？

ちょっと小さく産まれるくらい？

少しくらいなら…飲んでも…。

エフェーエステイ
『FASD』ってなに？

あるママさんの思い

妊婦になると、生活は一変しました。これまでになかった体重や血圧、食生活に注意を向けるようになっていきました。お産は病気でないと言いながら、注意することは病気がたいなものだと思っていた。病気との違いではお祝い事だからと、いろんな人が喜んでくれ、そうすると目の前で飲酒されることも度々ありました。少し位なら大丈夫じゃない？と思いかねない状況でした。

妊娠中の飲酒によって、生まれる子の人生にどういう影響があるかを具体的に教えてくれるものは意外に少なく、母子手帳と同じ様な注意でした。

『なぜなのか』が示されていませんでしたし、避けた方が良い程度と取りかねない表現もありました。『F A S D』（胎児性アルコールスペクトラム障害）に対する知識がなかったら、私も少しくらいならと思ってしまったかもしれません。

お酒は身近なものですが、どうかF A S Dという避けられる障害への知識が、女性だけでなく多くの人に広まり、安心して妊娠、出産、育児ができるような環境になってほしいと思います。



母子健康手帳

ドクター音水のミニ講座

お酒が、妊娠中のどの時期でも胎児に影響を与えることがわかってきました。アメリカの研究によると、妊娠中にお酒を飲むと、**胎盤を通じて胎児も飲酒**することになり、出産後の胎児が、低体重・顔面を中心とする特徴的な顔貌、そして発達障害、学習障害など**脳障害**を引き起こす可能性が明白になりました。これを胎児性アルコールスペクトラム障害（FASD）と呼びます。このような赤ちゃんが毎年全世界で119,000人生まれているのです。その数は莫大なもので、その赤ちゃんを育てる周囲の人への影響も大きいものがあります。

では、どれくらいの量のお酒なら大丈夫でしょうか。

最近の研究では、少しのお酒でも、胎児の脳神経細胞の分化に影響を与える可能性があります。しかし、日本では妊娠に気づく前に飲酒している人が大勢います。なんと44.6%の人が気づく前に飲酒しているのです。妊娠を計画している人には飲酒しないことをお勧めします。お酒による胎児への影響、FASDは**100%予防可能**なのです。そのために、妊娠中の飲酒する人をゼロにする。そして、皆さまにも妊娠中の飲酒が、生まれてくる赤ちゃんの人生を変えてしまう危険性を知っていただきたいと思っています。

「FASD」について詳しく知りたい方はこちら→



（厚生労働省「e-ヘルスネット」ホームページ）

相談先

東保健センター 072-982-2603 中保健センター 072-965-6411 西保健センター 06-6788-0085
東大阪市内のその他の相談先は【ひあかもか通信第20号】にも掲載しています。



こころのオアシス（大阪府こころの健康総合センターのHP）

「広げよう 回復・治療・支援の輪 ～知っておきたい依存症関係機関・団体紹介冊子～」
にも相談先が掲載されています。

