

(B) 記事タイトル (17文字以内)

胎児性アルコール症候群って？

(C) 原稿内容 (400文字以内)

妊娠4ヶ月目に入ると、目に見える変化よりも体内の変化が著しくなります。
妊婦さんの子宮の中では赤ちゃんに酸素と栄養を運ぶ胎盤が完成。
胎盤が完成すると、赤ちゃんへの酸素と栄養補給が安定し、翌月からは安定期です。健康な赤ちゃんを生むために、自身の健康管理にも気を配りましょう。
妊娠中に気をつけたいことといえば飲酒。
お酒を飲むと、おなかの赤ちゃんに悪影響を与えることがわかっています。
なかでも、アルコールの影響を受けて発症する恐れのある病気が、胎児性アルコール症候群 (FAS) と呼ばれる赤ちゃんの先天性疾患です。
胎児性アルコール症候群の赤ちゃんにみられる障害としては、発育障害、知能障害、顔貌異常などがあります。
また、低体重・低身長の子が生まれてくる場合もあり、妊娠中の飲酒は早産や流産、分娩異常の原因になることもありますので、妊娠を意識した時点で、お酒は飲まないようにしましょう。

(B) 記事タイトル (17文字以内)

お酒はどのくらい飲むと害があるの？

(C) 原稿内容 (400文字以内)

妊娠5ヶ月ともなると、安定期に入って心身が落ち着く頃。
つわりのような不快症状などで妊娠初期にはできなかったこともできるようになります。
安定期はマタニティライフを楽しみたい時期です。
適度にからだを動かして、気分転換を図れるよう、リラックスしながら過ごしましょう。
一般に、ほどほどの飲酒は心身の疲れを癒してくれるものです。
とはいえ、妊娠中となると話は別。「少しくらいだったら大丈夫」とお酒を口にしてしまう方もいるようですが、ちょっとした気分転換でほろ酔い程度の飲酒量だと思っていっても、おなかの赤ちゃんにとっては大量のお酒になってしまうのです。
胎児性アルコール症候群 (FAS) はアルコールを常習しているママから生まれるとされています。
アルコールは少ない量でも胎児に影響をおよぼす可能性があるため、妊娠中は「まったく飲まない」のが、もっとも安全なのです。
「もう安定期だし、少しくらいなら大丈夫だろう」と思ってしまう妊婦さんもいるかもしれませんが、実は授乳期が終わるまでは飲酒は慎むべき。
後ろめたい思いをしながらお酒を飲むより、「絶対飲まない！」と決めた方が気持ちもすっきりしますよ。

(B) 記事タイトル (17文字以内)

飲酒が赤ちゃんに影響を与えるしくみ

(C) 原稿内容 (400文字以内)

おなかの赤ちゃんの位置がなんとなくわかり、胎動もしっかり感じられる時期ではないでしょうか。この頃になると、羊水量が増え、おなかの赤ちゃんはどんどん活発になります。また腎機能が発達するので、羊水のなかにおしっこをしてその羊水を飲んでも、腸でちゃんとろ過することができます。へその緒を通して母体から栄養をとっている赤ちゃんはぐんぐん成長していきますが、その存在を実感すると、ますます愛おしくなっていくことでしょう。妊娠中は栄養分だけでなく飲酒で摂取したアルコールもまた、血管と胎盤を通じて赤ちゃんへと渡ってしまいます。おなかの赤ちゃんのからだは、大人とは比べものにならないほど小さく、アルコールに対する免疫がありません。ですから、アルコールを摂取してしまった赤ちゃんは長い間大人が酔っぱらっているような状態になってしまいます。すると、細胞の増殖や発達に障害が生じ、発育遅延や中枢神経障害を引き起こす恐れがあるのです。妊婦さんがお酒を飲む行為は、おなかの赤ちゃんにお酒を飲ませているのと同じこと。もしかしたら、「ママ、自分には20年ちょっと早いんだけど……」とおなかの中で訴えているかもしれません。赤ちゃんのためにも飲酒はやめましょう。

(B) 記事タイトル (17文字以内)

ストレスをお酒で解消しないで！

(C) 原稿内容 (400文字以内)

なんでもないことにイライラしたり、わけもなく不安になったり……。これはほとんどの妊婦さんが経験する心の不調です。妊娠中はからだが大きく変化し、ホルモンの分泌量も増加します。このホルモンバランスの変化や妊娠への不安などが影響し、情緒が不安定になるのです。家事も仕事もがんばりたいのに思うようにいかず、ストレスがたまることもあるでしょう。何もできないと感じても、この時期はやむを得ないことだと割り切ることも大事。ゆったりとリラックスした気持ちでいることも、おなかの赤ちゃんのために大切なことです。自分自身をとことん許して、家族や周囲に甘えましょう。とはいえ、お酒やタバコに頼ってのストレス解消は禁物です。妊娠中の飲酒は早産や流産、胎児性アルコール症候群 (FAS) の原因になるなど、おなかの赤ちゃんに悪い影響を及ぼすことは明らかになっているからです。ストレスの発散には、体調のよいときにウォーキングやヨガをしたり、音楽や読書、映画鑑賞で思いっきり泣いたりするのもよいでしょう。また、ただひたすらお喋りしてストレスを発散できるのも女性の特権！ 気の合う仲間といっしょにたくさん笑って楽しい時間を過ごしてください。お酒が大好きだという方は、健康で可愛い赤ちゃんと会える日を想像し、お酒から意識をそらす努力をしましょう。

(B) 記事タイトル (17文字以内)

禁酒には周囲の協力も必要

(C) 原稿内容 (400文字以内)

妊娠後期になり、赤ちゃんの存在がいままで以上に大きく感じられるようになる時期ですね。おなかの赤ちゃんは羊水を飲みながら、肺呼吸の練習をしはじめます。聴覚がほぼ完成しているので、夫婦でどンドン語りかけてコミュニケーションを深めましょう。楽しく会話がはずむ夕食のひととき、パパがおいしそうにお酒を飲んでいると、つい、つられて一杯なんて妊婦さんもいるのではないのでしょうか？

妊産婦の飲酒に関するアンケート調査によると、妊産婦の飲酒相手の1位は「夫」（2002年神奈川県内福祉保健センター）。

また、友だちや実家の家族、職場の同僚なども飲酒相手の上位にランクインしています。身近な人が飲酒をしていると、つい飲んでしまいがち。この大事な時期を乗り越えるためには、周囲の人の理解と協力も必要です。愛しい我が子のため、妊娠中・授乳中にお酒を飲まないよう、パパにも禁酒してもらおうなど、ふたりで協力し合えば、乗り切れることでしょう。

妊娠中だけでなく、母乳を通じて赤ちゃんにアルコールの害がおよぶ危険がある授乳期間中も、お酒は避けるべき。そのためには、ひとりでがんばるのでなく、周囲の理解と協力を得ながら、禁酒に努めましょう。



(B) 記事タイトル (17文字以内)

授乳と飲酒の関係について

(C) 原稿内容 (400文字以内)

おなかが大きくなるにつれ、夜は眠りにつきにくいこともあるでしょう。それは産後の授乳生活にむけての変化ともいわれています。昼寝をするなどして、できるだけ睡眠量のバランスをとるとよいでしょう。

母乳育児の大切さは世界的にも見直され、いま多くのママたちが「母乳で育てたい」と考えています。母乳は赤ちゃんにとって理想的な栄養源。赤ちゃんの発達に必要な多くの栄養があるうえに、顎を発達させ脳を刺激するなどのメリットも。

そのほか、子宮収縮を促進し、産後の出血量を減少させるなどママ自身にもメリットがあり、母子の絆を深めるといふ面もあるといわれています。

「ちゃんと出るかな」「足りているかな」といった心配をするママもいる一方で、母乳を通じて赤ちゃんによくないものを与えてしまう可能性があることも考えなければなりません。

母乳育児を考えているなら、なおさら授乳期の飲酒にも注意が必要です。ママがお酒を飲むと、そのアルコールは短時間で母乳に移行します。これは、母乳を通じて赤ちゃんにお酒を飲ませたも同然で、赤ちゃんのからだに大きな負担を与えてしまいます。

「赤ちゃんにお酒を飲ませたい」と思うママはいませんよね。赤ちゃんの健康な発育のために、産後でも母乳で赤ちゃんを育てている間は、アルコールを控えてください。



(B) 記事タイトル (17文字以内)

出産後の飲酒について

(C) 原稿内容 (400文字以内)

おなかの赤ちゃんは心臓、呼吸器、消化器、泌尿器など、すべてを完成させて生まれる準備万端です。赤ちゃんに会える日はすぐそこ。産後は無理のない範囲で少しずつ元の生活に戻していきましょう。

妊娠期から授乳期にかけての飲酒にも注意が必要ですが、実は授乳終了後もママの健康のため、飲酒には注意が必要です。

厚生労働省の調査によると、女性の飲酒率は近年急増し、20代前半では8割を超えて男性の飲酒率を上回るなど、驚きのデータもあります。なかには「私はお酒に強いからいくら飲んでも平気」と思い込んでいる女性も少なくないでしょう。ところが一般に、女性は男性に比べて、体脂肪量が多いため体内の水分量が少なく、同じ体重、同じ飲酒量であっても血中アルコール濃度が高くなりやすいといわれています。

またアルコール分解能力も平均すると男性よりも低く、さらに女性ホルモンにはアルコール分解を抑える作用があるともいわれています。

そのため、女性の場合、肝硬変やアルコール依存症になりやすいなど、特有のリスクがあります。

自分の健康を過信せず、お酒が強いと思い込んでいる女性こそ、定期的に健康診断を受けて健康維持に努めましょう。

これから母親としてよりよい子育て・生活・教育をしたいと願うのであれば、なおさら自身の健康管理に気を配ってください。



女性啓発セミナー実施概要

開催名称 : お酒との上手な付き合い方を学ぶ
オトナ女子のためのカラダケアセミナー(仮)

開催日時 : 2015年11月13日(金) 19:00~21:00 (受付18:30~)

実施場所 : マイナビ社セミナールーム

実施内容 : アルコール関連問題に関する理解促進
(女性の適正飲酒、妊産婦への啓発)

講師 : 医師 富坂 美織 (産婦人科医)

参加料金 : 無料

実施会場 : マイナビ社 (竹橋パレスサイドビル) セミナールーム「マイナビルーム」

マイナビルーム



最寄駅 : 東京メトロ東西線 竹橋駅直結
スペース : 2階-S 貸切
人数 : 130 名

講師 : 富坂 美織 産婦人科医

医学部卒業後は東京大学医学部附属病院研修医、愛育病院産婦人科医を経て、ハーバード大学大学院にて母子医療を学び、公衆衛生学修士号取得。同大学卒業後、マッキンゼーでコンサルタントとして1年間勤務。現在は、不妊治療・産科救急携わる傍ら、講演活動、本の執筆、テレビのコメンテーター、さまざまな活動に参加。書籍・メディア出演多数。

