

さかいたけおの「母乳育児奮闘記」

さかいたけお赤ちゃんこどもクリニック 堺 武男

第15回 授乳中のお酒とコーヒーは飲んでもいいの？ に答えます。

私の外来では次のような質問をお母さんから時々されます。

Q「そろそろ私の好きなお酒を少し飲みたいのですが、授乳は禁ですよ？

断乳しないと駄目ですか？」

お酒大好きな私は次のように答えます。これは医学的な根拠のある回答です。答えを先に言えばお酒を楽しみながら母乳育児も楽しめます。但し、いくら飲んでも大丈夫という訳ではありません。これまでの文献には以下のように記載されています（2012年周産期医学vol.12増刊号）。

まず、飲んだお酒のアルコールは飲酒後30~60分で母乳内に出現します。お母さんの体重の0.5g/kg内の量であれば2~2.5時間で母乳から消失するのでアルコール0.5g/kgの量であれば許容範囲とされています。でも飲み過ぎればそうはいきません。







では0.5g/kgとはどの位の量でしょうか。計算上は体重50kgであればアルコール量25g、60kgであれば30gという計算になります。お酒の種類別に見れば25g、30gとはどの位の量になるか計算すると、

①ビールは $5.5\% = 5.5\text{g}/100\text{mL}$ ですので25gで450mL、30gで550mL。

②ワインは $13.5\% = 13.5\text{g}/100\text{mL}$ なので25gで185mL、30gで220mL。

③日本酒は $15\% = 15\text{g}/100\text{mL}$ なので、25gで170mL、30gで200mLという計算になります。

ちなみに欧米ではアルコール10gを1 drink、20gを2 drinkとして1~2 drinkが授乳中の飲酒量の目安とされています（図参照）。

お酒の種類	お酒の量	アルコール度数
ビール	 500mL	5%
日本酒	 1合180mL	15%
ウイスキー	 ダブル1杯60mL	43%
ワイン	 小グラス2杯200mL	12%
チューハイ	 350mL	7%
焼酎	 コップ半分100mL	25%

図：2 drink = 1単位 = 純アルコール20gの目安

これ以上の量の飲酒量は母乳分泌が悪くなるという理由から推奨されていません。勿論飲み過ぎた段階での授乳は赤ちゃんが急性アルコール中毒になる可能性もあり、禁忌です。

尚、オーストラリア国立保健医療研究会は次のようなまとまった声明を2010年に出しています。

1. 授乳期間中は飲酒をしないのが最も安全な策である。
2. 特に母乳栄養が確立されるまでの生後1カ月の間は禁酒するべきである。
3. その後に飲酒する場合は
 - 1) 一日の飲酒量は2 drink（日本の1単位）以内にとどめる。
 - 2) 授乳直後に飲酒し、飲酒後2時間以上たってから授乳するま、ほどほどに楽しむのはいいですよ、というところでしょうか。

Q「ところでコーヒーはどうでしょうか？」

コーヒーに限らず、紅茶、緑茶、コーラや栄養ドリンクにもカフェインが含まれています。従ってコーヒーや紅茶についてはカフェイン量が母乳に与える影響を考えることになります。

カフェインの覚醒作用や興奮作用により、赤ちゃんの不眠、不機嫌、いらいらなどを生じます。アルコールと違ってカフェインの濃さは同じコーヒーや紅茶でも淹れ方で異なり、量の決定は難しくなります（表参照）。

許容量は米国ではコーヒーで5杯くらい、ヨーロッパでは3杯くらいとされていますが、一方でその程度では赤ちゃんの症状に差が無かったという報告もあります。いずれにせよ2-3杯程度とするか、カフェインレスのコーヒー、紅茶にすることが望ましいです。

尚、コーヒー、紅茶、緑茶にはタンニンが含まれており、タンニンは鉄の吸収を阻害するため、母子ともに鉄剤を服用中にはこれらの飲用は控えた方がいいです。

表 飲料、食品に含まれるカフェインの量

コーヒー（インスタント）	235mL	62mg
コーヒー（豆から抽出）	235mL	95mg
紅茶	235mL	47mg
緑茶	235mL	30～50mg
コカ・コーラ	350mL	35mg
コーヒー味アイスクリーム （ハーゲンダッツ 1/2 カップ）		30mg