

事業団だより



第55号 2014年11月発行
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さまにお知らせします。

あなたの飲酒は大丈夫？



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

これから年末・年始に向けて、忘年会やお正月・新年会など、飲酒の機会が増える時期です。楽しい席でいつもより少し多い程度ならあまり問題はありませんが、普段のあなたの飲み方はどうですか？
2014年6月1日に「アルコール健康障害対策基本法」が施行され、国としての対策も進んでいます。
この機会に、健康や普段の生活に悪影響が出るような不適切な飲酒がないか、あなたの飲酒をチェックしてみましょう。

鳥取県が全国初の予算化！
対策を進めています

不適切な飲酒とは

不適切な飲酒とは、アルコール依存症やその他の多量飲酒、未成年・妊婦の飲酒等で、**飲酒運転、暴力、虐待、自殺などの問題と密接に関連し**、本人だけでなく、家族や社会への影響や問題も生じます。
アルコール依存症の人は109万人、そのうち医療機関にかかっている人は4.4万人、多量飲酒(下記参照)の人は979万人いるとされています。





※尾崎米厚他:わが国の成人飲酒行動に関する全国調査2013年、患者調査(2008年)より

飲んでいるお酒は適量？

あなたは1日どのくらいの量を飲んでいますか？下の表を参照して、計算してみましょう。

☆純アルコール換算で10g = 1ドリンク

飲酒量() ml × (アルコール度数() % ÷ 100) × 0.8 (アルコールの比重) = 純アルコール量() g

お酒の種類(度数)	量	ドリンク数
ビール(5%)・発泡酒 	コップ(180ml) 1杯	0.7
	中ジョッキ(320ml) 1杯	1.3
	小ビンまたは350ml缶 1本	1.4
	中ビンまたは500ml缶 1本	2.0
	大ビンまたは633ml缶 1本	2.5
日本酒(15%) 梅酒(15%) 	お猪口(30ml)	0.4
	1合(180ml)	2.2
焼酎・泡盛(20%) (25%) (30%) (35%)	ストレートで1合(180ml)	2.9
	ストレートで1合(180ml)	3.6
	ストレートで1合(180ml)	4.3
	ストレートで1合(180ml)	5.0
酎ハイ(7%)	コップ(180ml) 1杯	1.0
	中ジョッキ(320ml) 1杯	1.8
	350ml缶酎ハイ 1本	2.0
	500ml缶酎ハイ 1本	2.8
カクテル類(5%) ※果実味などを含んだ甘いお酒	コップ(180ml) 1杯	0.7
	350ml缶 1本	1.4
	500ml缶 1本	2.0
ワイン(12%) 	ワイングラス(120ml) 1杯	1.2
	ハーフボトル(375ml) 1本	3.6
ウイスキー・ブランデー・ジン・ ウォッカ・ラムなど(40%) 	ショットグラス(30ml) 1杯	1.0
	ダブル水割り1杯(原酒で60ml)	2.0
	ボトル半分(360ml)	11.5

判定

- ◇男性2ドリンク以下・女性1ドリンク以下 →→ 適量です。
- ◇男性4ドリンク以上・女性2ドリンク以上 →→ 多めです。日々の飲酒量を意識し、適量を心がけましょう。
- ◇**6ドリンク以上** →→ かなり多く、**多量飲酒です!** 飲酒量を見直し、量を減らしましょう。

<裏面もご覧ください>

あなたの飲み方は大丈夫？危険度をチェック！



現在のあなたの飲酒習慣が適正なのか、健康や日常生活に影響が出るほどの不適切なものなのか、AUDIT（飲酒習慣スクリーニングテスト）を使ってチェックしてみましょう。

該当する最も近い回答を選んで、その番号の数字を合計してください。数字の合計が、あなたの点数となります。

※一部改変

質問1 あなたはアルコール含有飲料（お酒）をどのくらいの頻度で飲みますか？	0. 飲まない 2. 1ヶ月に2～4度 4. 1週間に4度以上	1. 1ヶ月に1度以下 3. 1週間に2～3度
質問2 飲酒するときには通常、どのくらいの量を飲みますか？ ※ドリンク数については、表面を参照してください	0. 0～2ドリンク 2. 5～6ドリンク 4. 10ドリンク以上	1. 3～4ドリンク 3. 7～9ドリンク
質問3 1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？	0. ない 2. 1ヶ月に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	1. 1ヶ月に1度未満 3. 1週間に1度
質問4 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度ありましたか？	0. ない 2. 1ヶ月に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	1. 1ヶ月に1度未満 3. 1週間に1度
質問5 過去1年間に、普通だで行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度ありましたか？	0. ない 2. 1ヶ月に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	1. 1ヶ月に1度未満 3. 1週間に1度
質問6 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことが、どのくらいの頻度ありましたか？	0. ない 2. 1ヶ月に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	1. 1ヶ月に1度未満 3. 1週間に1度
質問7 過去1年間に、飲酒後、罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度ありましたか？	0. ない 2. 1ヶ月に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	1. 1ヶ月に1度未満 3. 1週間に1度
質問8 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度ありましたか？	0. ない 2. 1ヶ月に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	1. 1ヶ月に1度未満 3. 1週間に1度
質問9 あなたの飲酒のために、あなた自身がけがをしたり、あるいは他の誰かにけがをさせたことがありますか？	0. ない 2. あるが、過去1年間はなし 4. 過去1年間にあり	
質問10 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？	0. ない 2. あるが、過去1年間はなし 4. 過去1年間にあり	

合計 点

判定

- ◇7点以下 → 問題なし
今のところ、危険の少ない飲み方です。今後もアルコールと上手に付き合ってください。
- ◇8～14点 → やや問題あり
健康や社会生活に影響が出るおそれがあります。飲み方を見直し、飲酒量を減らしましょう。
- ◇15点以上 → **アルコール依存症の疑いあり**
専門医療機関を受診し、相談しましょう。

アルコール依存症とは…



長年繰り返し多量に飲酒した結果、お酒を飲まずにはいられなくなり、飲酒をコントロールすることができなくなる病気です。長年多量の飲酒をすれば、誰でもなる可能性があります。

典型的な症状は、お酒をやめたり減らしたりすると、手が震えたり発汗（寝汗）する、重症になってくると、てんかん発作や幻覚などが現れる離脱（禁断）症状、1日中お酒を手放せなくなる連続飲酒などです。

アルコール依存症になってしまったら、断酒を続けることが必要です。まずは精神科やアルコール依存症の専門医療機関を受診しましょう。また、周りの気づきも大切です。もしかして…と思う方がいれば、早めに相談しましょう。