



アルコール健康障害対策基本法について



(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

夏になり、お酒を飲む量や機会が増えた方も、多いのではないのでしょうか。お酒を長く楽しんでいくためには、飲み方がとても大切です。今回は、アルコール健康障害対策基本法、飲酒の影響や飲酒習慣の改善法について、お知らせします。



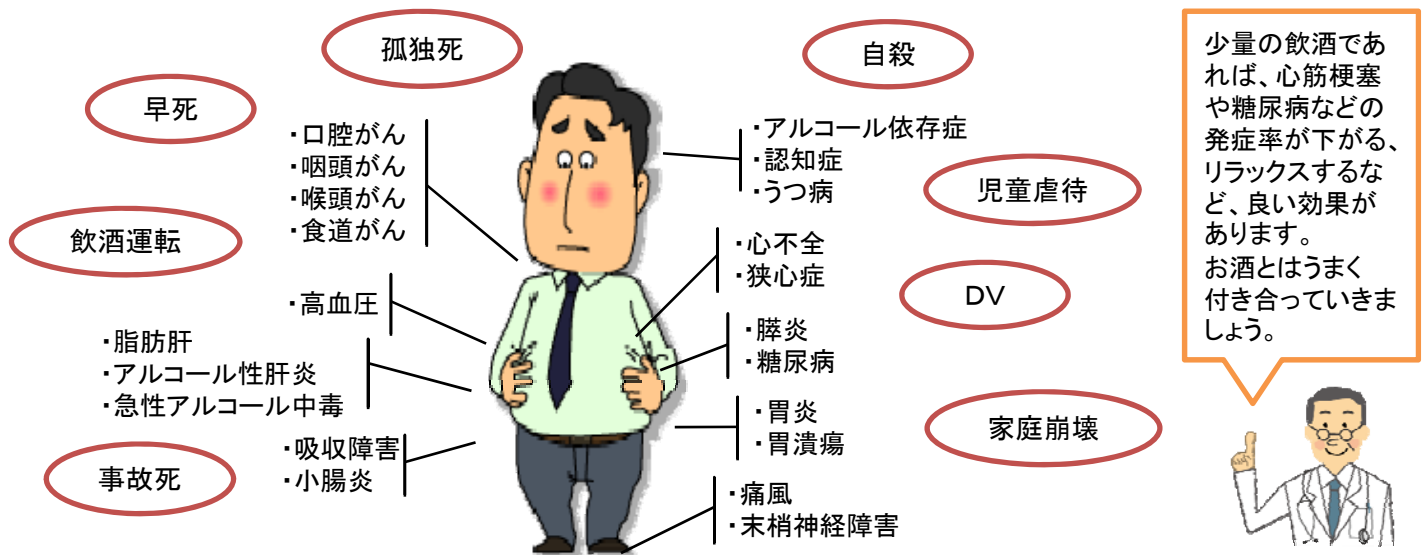
アルコール健康障害対策基本法

アルコール健康障害対策基本法は2014年6月に施行され、アルコール健康障害対策推進基本計画(以下:基本計画)が2016年5月に策定されました。飲酒に伴うリスクに関する知識の普及を徹底し、将来にわたるアルコール健康障害の発生を予防すること、アルコール健康障害に関する予防及び相談から回復、回復支援に至る切れ目ない支援体制の整備することを重点課題として挙げています。また、鳥取県でもアルコール健康障害対策推進計画を策定し、取り組みを進めています。

不適切な飲酒とは

過剰な飲酒習慣	アルコール依存症やがん、高血圧・糖尿病・肝臓病などの生活習慣病を引き起こす恐れがある。
酩酊に至る飲酒	急性アルコール中毒、事故、DVなどの健康障害や社会問題につながる危険がある。
飲んではいけない条件下での飲酒	未成年・妊婦の飲酒、飲酒運転などは、少量の飲酒でも問題となる。

不適切な飲酒によって、身体・精神・社会的問題が起こる可能性があります！



少量の飲酒であれば、心筋梗塞や糖尿病などの発症率が下がる、リラックスするなど、良い効果があります。お酒とはうまく付き合っていきましょう。



不適切な飲酒から生じる問題の1つとして**アルコール依存症**があり、基本計画でも、アルコール依存症に関する正しい知識・理解の啓発が必要とされています。

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、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。

アルコール依存症からの回復には断酒が必要ですが、適切なサポートがあれば回復可能な病気です。

裏面でああなたの飲酒量、アルコール依存症の可能性をチェック★

<裏面もご覧ください>

あなたの飲酒は大丈夫？危険度チェック☆



① 飲酒量チェック あなたの1日の飲酒量を、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

$$\text{飲酒量 () ml} \times (\text{アルコール度数 () \%} \div 100) \times 0.8 (\text{アルコールの比重}) = \text{純アルコール量 () g}$$

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%)	お猪口(30ml)	0.4
梅酒(15%)	1合(180ml)	2.2
焼酎・泡盛(20%) (25%)	ストレートで1合(180ml)	2.9
	ストレートで1合(180ml)	3.6
酎ハイ(7%)	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
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

- ◇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。

② アルコール依存症チェック(CAGEテスト)

<input type="checkbox"/> 飲酒量を減らさなければならぬと感じたことはありますか？	<input type="checkbox"/> 他人にあなたの飲酒を批判されて、腹が立ったことはありますか？
<input type="checkbox"/> 飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがありますか？	<input type="checkbox"/> 朝酒や迎え酒をしたことがありますか？

チェックの数が

◇1つ →→ アルコール問題を抱えている可能性があります。

◇2つ以上 →→ アルコール依存症の可能性大。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。

飲酒量を減らすために・・・

飲酒量を減らすために、できそうな対処法をチェックしてみましょう。下になれば、自分で考えてみましょう。

ポイントは、**無理をせず、実現できると思うものを選ぶことと、なるべく具体的に考えること**です。



- 飲酒量の上限を決める
- 飲む酒を薄くする
- 小さいコップを使う
- 飲酒のスピードを遅くする
- 1口飲んだらコップをテーブルに置く
- 喉の渇いた時やお腹のすいた時に飲酒しない
- 飲酒する時間を決める
- ノンアルコールドリンクを飲む
- 飲みすぎてしまう相手や場所を避ける
- 何をどれだけ飲んだか記録をつける
- 飲みすぎた日の翌日は、できるだけお酒を控える
- 一緒にお酒を減らす仲間を見つける
- 周りの人に目標を宣言する
- お酒を飲むことについて心配している人のことを思い浮かべる
- 多量飲酒は健康を害することを思い出す
- お酒以外の楽しみを増やす