★ みなさんの「健康な生活」をおてつだいする ★
ねまひる No.129
豊浦町総合保健福祉施設
〒049-5411 豊浦町字東雲町 16-1
TEL 83-2408 FAX 83-2477

お酒と上手に付き合おう

アルコール依存症の人も、はじめは普通のお酒好き。次第に酒量が増えていき、自覚のないままいつしか境界線を超えてしまうのです。つぎの 10 の質問の合計点から、あなたの飲酒に関する危険度がわかります。

①あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか	0	飲まない	②飲酒するときに通常どのくらいの量を飲みますか	0	1 ～ 2 ドリンク
	1	1 カ月に 1 度以下		1	3 ～ 4 ドリンク
	2	1 カ月に 2 ～ 4 度		2	5 ～ 6 ドリンク
	3	1 週に 2 ～ 3 度		3	7 ～ 9 ドリンク
	4	1 週に 4 度以上		4	10 ドリンク以上
③一度に 6 ドリンク以上飲酒することがどのくらいありますか ④過去 1 年間に飲み始めると止められないことが、どのくらいの頻度でありましたか ⑤過去 1 年間に普通だと行えることを飲酒していたためにできないことが、どのくらいの頻度でありましたか ⑥過去 1 年間に深酒のあと体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならないことが、どのくらいの頻度でありましたか 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、どのくらいの頻度でありましたか ⑧過去 1 年間に飲酒のために前夜の出来事を思い出せないことが、どのくらいの頻度でありましたか				0	ない
				1	1 カ月に 1 度未満
				2	1 カ月に 1 度
				3	1 週に 1 度
				4	毎日あるいはほとんど毎日
⑨あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？	0	ない	⑩肉親や親戚・友人・医師あるいは他の健康管理にたずさわる人が、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 年にはなし		2	あるが、過去 1 年にはなし
	4	過去 1 年間にあり		4	過去 1 年間にあり

※「ドリンク」は純アルコール換算の単位です。1 ドリンクは、ビール中ビン半分（250㎖）、日本酒 0.5 合、焼酎（25 度）50㎖、ワイン 1 杯（120㎖）、ウイスキーシングル（30㎖）に相当します。
※「6 ドリンク」はビール中ビン 3 本、日本酒 3 合、焼酎 1.7 合、ワイン 6 杯に相当します。

このテストは WHO（世界保健機関）が作成した、AUDIT（オーディット）と呼ばれる、飲酒問題を発見するスクリーニングテストです。合計点数を計算したら、ご自身が下のグラフのどこに位置するか見てみましょう。

AUDIT の点数

0点 ～ 7点	8点 ～ 14点	15点 ～ 40点
危険の少ない飲酒	危険の高い飲酒	アルコール依存症の疑い

＜ 7 点以下の方＞

【判定】青信号！今のところ問題はありません。

お酒と上手に付き合っています。今のままお酒と上手に付き合っていきましょう。

＜ 8 ～ 14 点＞

【判定】黄色信号！注意が必要です。

このままの飲み方を続けると、高血圧や糖尿病といった生活習慣病やがんの危険性が高まります。
今なら飲み方を変えれば、おいしいお酒と健康を両立させることができます！

＜ 15 点以上の方＞

【判定】赤信号！あなたのお酒が心配です

アルコール依存症レベルに近づいているのかもしれません。お酒で心配なことはありませんか？
お酒を止められない、減らせない場合は、お近くの医療機関にご相談ください。