

あなたのお酒の飲み方… **大丈夫!?**

不適切な飲酒は、アルコール健康障害の原因となります。
さらに、健康のみならず、飲酒運転、暴力、虐待、自殺などの
様々な問題にも密接に関連しています。

○あなたに、次のようなことはありませんか？

- ☐ お酒を飲む機会が多く、少しのつもりが大量に飲んでしまう。
- ☐ 二日酔いで、仕事を休んだり約束を守らなかったりしたことがある。
- ☐ お酒を飲んでいる時間が長く、以前に比べ飲む量が増えた。
- ☐ お酒を飲んでいた間の記憶がないことがある。
- ☐ お酒を飲まないといライラすることがある。
- ☐ 健康診断で肝機能の異常が指摘された。

上記の項目にあてはまる場合、あなたのお酒の飲み方に問題がある
かもしれません！



○不適切な飲酒を続けると、次のような問題が生じるおそれがあります。



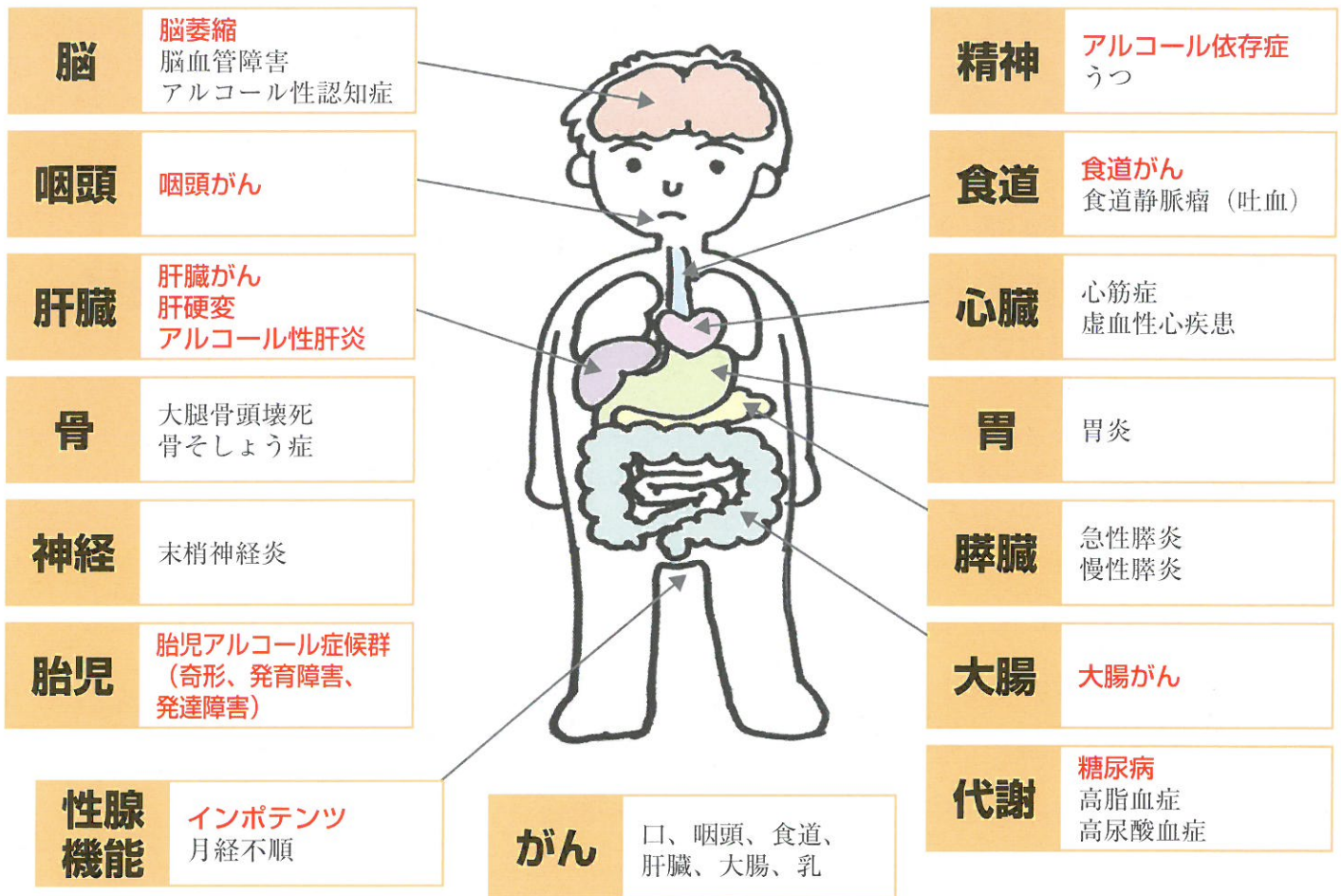
出典：内閣府 アルコール関連問題啓発サイト

●気になるあなたは、次ページへ！

アルコール健康障害について

不適切な飲酒を続けることで次のような健康障害が生じます。

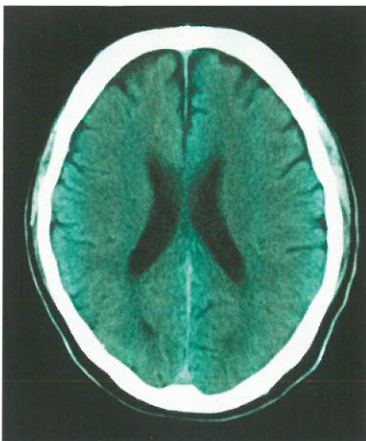
このうち、アルコール依存症、うつ、脳萎縮、肝硬変、がん等は特に注意が必要です。



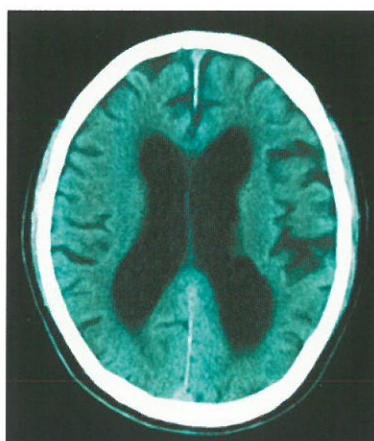
○ 脳萎縮について

不適切な飲酒の影響による脳萎縮の事例をご紹介します。(※脳萎縮：脳が縮むこと)

正常な脳の写真



脳萎縮の写真



左の写真は50代の男性のもの
若い頃から毎晩焼酎2～3合飲酒
物忘れ、注意力の低下により
日常生活に支障

多量飲酒による脳萎縮は、
断酒することにより、
改善することがあります。

お酒の飲み方をオーデットでチェックしてみましょう！

AUDIT(オーデット)は、飲酒行動の問題を早期に発見し、改善につなげることを目的として作成された、世界保健機関(WHO)が推奨しているテストです。

飲酒習慣に関する1～10の問について一番近い回答欄に○を記入してください。回答が終わりましたら、回答に対応する点数を合計してください。

番号	質 問	0点	1点	2点	3点	4点	回答
問1	どれくらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか？	全く飲まない	月1回以下	月2～4回	週2～3回	週4回以上	
問2	飲酒するときには、通常どれくらいの量(純アルコール量(ドリンク数))を飲みますか？(下の「アルコール量の目安」参照)	3ドリンク未満	3ドリンク以上5ドリンク未満	5ドリンク以上7ドリンク未満	7ドリンク以上10ドリンク未満	10ドリンク以上	
問3	1度に純アルコール量6ドリンク以上飲むことがどれくらいの頻度でありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問4	飲み始めたら飲むことを止められなくなったことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問5	飲酒のせいで、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、過去1年でどれくらいの頻度ありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問6	深酒の後体調を整えるために、迎え酒をしなければならなかったことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問7	飲酒後に罪悪感・後ろめたさを感じたり、後悔をしたことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問8	飲酒翌朝に前日の行動を思い出せなかったことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問9	あなたの飲酒により、あなた自身や他人がケガをしたことがありますか？	なし		1年以上前 にある		過去1年 以内にある	
問10	親戚、友人、医師又は健康管理に携わる方が、あなたの飲酒について心配をしたり、飲酒を控えるようにとあなたに勧めたことがありますか？	なし		1年以上前 にある		過去1年 以内にある	
<参考> 酒類中のアルコール量(ドリンク数)の目安(※1ドリンクは純アルコール量10gです。)						合計	

酒類と量	ドリンク数	酒類と量	ドリンク数
ビール大ジョッキ 600ml 1杯	2.4	日本酒 1合	2.2
ビール中ビン 500ml 1本	2.0	焼酎(25度) コップ180ml 1杯	3.6
ビール中ジョッキ 400ml 1杯	1.6	焼酎お湯割り濃目(6:4) コップ1杯	2.2
缶ビール・発泡酒 350ml缶 1本	1.4	焼酎お湯割り(5:5) コップ1杯	1.8
ビール・発泡酒 コップ180ml 1杯	0.7	焼酎お湯割り薄目(3:7) コップ1杯	1.1
ウイスキー ロック1杯(80ml)	2.8	缶酎ハイ(6%) 350ml缶 1本	1.7
ウイスキー ダブル1杯	2.1	ワイン グラス120ml 1杯	1.2

※体内での1ドリンクの分解時間の目安は2時間なので、例えばビール中ビン(500ml:2ドリンク)を飲むと、分解に4時間程度かかります。(分解時間は個人差があります。)

<判定>

合計が8点以上:「危険な飲酒」→将来、健康や社会生活に支障をきたすおそれ!

→次のページの①を参考にして、ご自身のお酒の飲み方を見直すことをお勧めします!

合計が20点以上:「アルコール依存症の疑い」→健康や家庭、職場での生活への悪影響のおそれ!!

→次ページの②の相談窓口へ今すぐご相談されることをお勧めします!!

① お酒の飲み方を見直すポイント

ご自身でできる「適度な飲酒のポイント」と「飲酒量を減らすポイント」をご紹介します。

(1) 適度な飲酒のポイント

- ・自分のペースで楽しく、ゆっくり飲む
- ・1日に飲むお酒の量を、2ドリンクまでにする
(女性や高齢者はもっと少なめに)
- ・週に2日は、お酒を飲まない日とする
- ・食事をしながら飲む

2ドリンク

(純アルコール20mg)の目安

日本酒	180ml
焼酎(25度)	100ml
ビール	500ml
ウイスキー	60ml

(2) 飲酒量を減らすポイント

- ・職場や家族に対して「飲酒量を減らす宣言」を行う
- ・一日に飲むお酒の量の上限を決める
- ・アルコール量を計算しながら飲む
- ・アルコール度数が低いお酒やウーロン茶等を飲むようにする
- ・日々の飲酒におけるアルコール量を記録する(飲酒日記を書く)
- ・お酒を飲まない時間を、趣味や勉強等の有意義な時間にあてる
- ・自宅にお酒を買い置きしない
- ・飲む機会や場所を避ける
- ・はしご酒をしないように、必要以上のお金を持ち歩かない
- ・お酒を飲む時は、会話、カラオケなど他のことで楽しむ
- ・お酒を勧められた場合に、上手に断る練習をしておく(医師にお酒を控えるよう言われている等)



※参考文献：北九州市立精神保健福祉センター「お酒とうまくつきあうために～節酒のすすめ～」

② 相談窓口

お酒の飲み方が気になる方やお酒を減らしたいけど減らせない方は、右記の窓口でご相談ください。

必要に応じて専門の医療機関等をご紹介します。



保健師等が
助言します。

機 関 名			電話番号
福岡県	福岡県精神保健福祉センター		092-582-7500
	各保健福祉(環境)事務所	筑紫	092-513-5585
		粕屋	092-939-1185
		糸島	092-322-3326
		宗像・遠賀	0940-36-2473
		嘉穂・鞍手	0948-21-4875
		田川	0947-42-9307
		北筑後	0946-22-3965
		南筑後	0944-72-2176
		京築	0930-23-2966
北九州市	北九州市立精神保健福祉センター		093-522-8729
福岡市	福岡市精神保健福祉センター		092-737-8829
大牟田市	大牟田市(福祉課)		0944-41-2663
久留米市	久留米市保健所		0942-30-9728

関連サイト

内閣府 アルコール関連問題啓発サイト

検索

福岡県断酒協議会

検索

福岡県断酒連合会

検索

A A 福岡

検索