

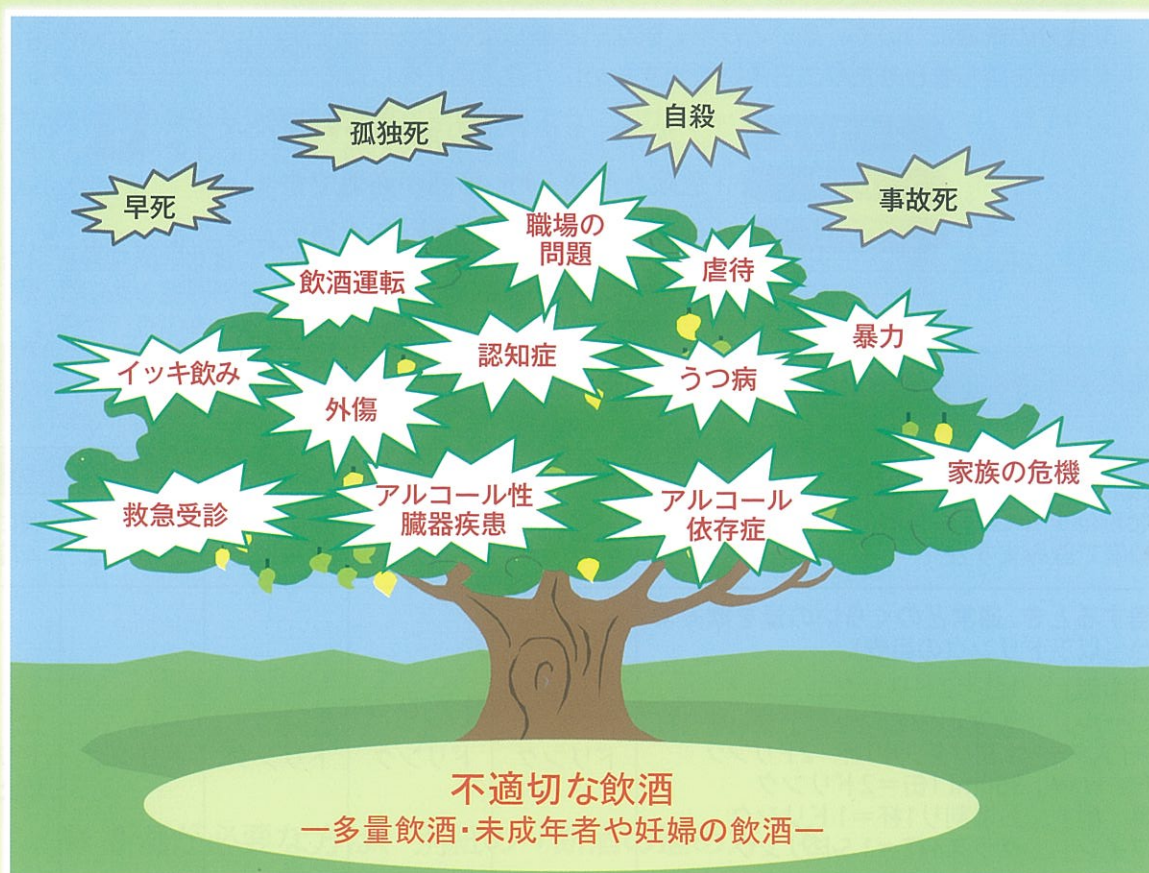
## お酒の飲み方チェック

「不適切な飲酒」から健康を守るために

### 心当たりはありませんか？

お酒の飲み過ぎは、食道がん、大腸がん、乳がんなどのがん、消化器疾患、循環器疾患、アルコール依存症やうつ病、脳の萎縮など、ほぼ全身に悪影響を及ぼします。また同時に、家族関係や職業生活にも深刻な問題を招くことがあります。

一度しかない人生…  
“**早期発見**”と“**早期対応**”が**第一**です！



このリーフレットは、あなたのお酒の飲み方や心身の状況をチェックすることにより、お酒に対する適切な対応方法を導く簡便な検査です。

- お酒の飲み過ぎで健康を害している方
- お酒の飲み過ぎを心配している方
- お酒に関する健診目的などに、ご使用ください。

# スクリーニング

## 1 あなたの心身の状況や生活についておたずねします！

- アルコール関連の検査異常値がある(γ GTP、ALT、AST、MCV、尿酸、中性脂肪、血糖等)
- アルコール関連の病気がある
- 飲酒が関連して救急車を利用した
- うつ病、パニック発作の病気がある
- 不眠がある
- お酒が原因で家族ともめることがある
- 飲酒運転をしたことがある
- 朝から飲むことがある
- 軟便、発汗、震え等がある
- 飲んで、ケガをしたことがある
- 自殺を考えたことがある
- 物忘れがひどくなった
- 子供が、お酒について苦情を言う
- 飲み過ぎが仕事に影響したことがある
- 健診のための受診

※ **2** または **3** のどちらを選択するか、スタッフにおたずねください

## 2 ケージ CAGE：過去に次の経験がありましたか？

1. 飲酒量を減らさなければならぬと感じたこと……………ある ない
2. 他人があなたの飲酒を非難するので、気にさわったこと……………ある ない
3. 自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたこと……………ある ない
4. 神経を落ち着かせたり二日酔いを治すために「迎え酒」をしたこと……………ある ない

- 判 定
- 2項目以上** 「アルコール依存症の疑い」▶▶ 次ページの **4** へ
  - 1項目** 「危険な飲酒」▶▶ 節酒が必要です
  - 0項目** 「危険の少ない飲酒」▶▶ 年1回チェックを

## 3 オーディット シー AUDIT-C：お酒を飲む頻度と量をおたずねします！

		0点	1点	2点	3点	4点
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	飲まない	月に一度以下	月に2～4度	週に2～3度	週に4度以上
2	飲酒するとき、通常どのくらいの量を飲みますか（以下ドリンクの目安） 「日本酒」 1合=2ドリンク 「ビール」 500ml(中ビン)=2ドリンク 「ウイスキー」 水割りダブル1杯=2ドリンク 「チューハイ」 350ml 1缶=2ドリンク 「焼酎」 お湯割り1杯=1ドリンク 「ワイン」 グラス1杯=1.5ドリンク	1～2ドリンク	3～4ドリンク	5～6ドリンク	7～9ドリンク	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の頻度でありますか	な い	月に1度未満	月に1度	週に1度	ほぼ毎日

- 判 定
- 男性5点以上、女性3点以上** 「危険な飲酒」又は「アルコール依存症」▶▶ 次ページの **4** へ
  - 男性5点未満、女性3点未満** 「危険の少ない飲酒」▶▶ 年1回チェックを

※「危険な飲酒」：有害な問題やアルコール依存症を生じる恐れのある飲み方。「危険の少ない飲酒」にしましょう

## 4 アイシーティ テン ICD-10：アルコール依存症を診断します

過去1年間に次の事がありましたか

1. 飲酒したいという強い欲望、または強迫感がある …………… はい いいえ  
 例：ちょっとした刺激で飲酒欲求が非常に強くなる。  
 医師から、節酒、断酒を指示されて守ろうと頑張るが、守れない。  
 ダメとわかっている、飲酒運転を繰り返してしまう。  
 隠れてでも飲みたくなる。  
 仕事が終われば、待ちきれないように飲む。
2. 飲酒開始、飲酒終了、飲酒量のどれかのコントロールが困難である …………… はい いいえ  
 例：開始時間：朝から飲んでしまう。工作中でも飲み始めてしまう。  
 終了時間：次の日に支障が出るほど、遅くまで飲んでしまう。  
 飲酒量：量をコントロールしようとするが、抑えがたい飲酒欲求のためできない。
3. 飲酒を中止または減量した時の生理学的離脱状態がある …………… はい いいえ  
 例：手指の震え、発汗、不眠、吐き気、イライラ、幻覚、痙攣等の離脱症状があり、  
 その不快さを避けようとして飲酒する。  
 これらの症状が、飲酒を止めると出現するが、飲むと軽減する。
4. 飲酒の耐性がある（耐性：当初飲んでいた量より多く飲まないと酔えなくなる） …………… はい いいえ  
 例：飲み始めの頃の1.5倍以上飲まないと、酔えない。
5. 飲酒のために他の楽しみや趣味を次第に無視するようになり、…………… はい いいえ  
 飲んでいる時間が多くなったり、酔いから醒めるのに時間を要するようになる  
 例：飲酒中心の生活で、多様な暮らし方が出来ない。
6. 明らかに有害な結果が起きているのに、飲酒する …………… はい いいえ  
 例：飲酒による臓器障害、抑うつ気分状態、認知機能の障害がある。  
 上記の心身の有害な結果があると分かっている、依然として飲酒する。

判 3項目以上 「アルコール依存症」▶▶断酒が必要です

定 2項目以下 「危険な飲酒」▶▶節酒が必要です

さて、あなたの判定は、いかがでしたか？

- 断酒が必要な方は、別紙の「断酒の進め方」を、
- 節酒が必要な方は、別紙の「節酒の進め方」を参照してください

裏面の「飲酒の順位表」で、あなたの飲酒頻度・飲酒量を客観的に確かめましょう

# 飲酒の順位表

あなたの飲酒頻度・飲酒量は日本男性(女性)100人のうち、何番目？

Q-1 飲む回数はどれぐらいですか

A1) 月1回以上飲む

A2) 殆ど飲まない(飲めない)

A3) 1年以上止めている

Q-2 飲む日に通常飲む量は次のどれですか

B1) 5合以上

B2) 4合以上～5合未満

B3) 3合以上～4合未満

B4) 2合以上～3合未満

B5) 1合未満～2合未満

B6) 1合未満

酒は日本酒で表示しています。日本酒以外は3ページのAUDIT-C表中の量を目安にしてください。

## ■成人男性の飲酒の順位表■

1度に飲む量	Q1 Q2	飲酒頻度・飲酒量	人 数	日本人男性100人の中で
	A1 B1	月1回以上飲んで 飲む日は5合以上の人		2人 (1～2位)
	A1 B2	月1回以上飲んで 飲む日は4合以上5合未満の人		2人 (3～4位)
	A1 B3	月1回以上飲んで 飲む日は3合以上4合未満の人		5人 (5～9位)
	A1 B4	月1回以上飲んで 飲む日は2合以上3合未満の人		14人 (10～23位)
	A1 B5	月1回以上飲んで 飲む日は1合以上2合未満の人		25人 (24～48位)
	A1 B6 + A2 + A3	月1回以上飲んで 飲む日は1合未満の人 + ほとんど飲まない人 + やめた 1年以上やめている人		52人 (49～100位)

## ■成人女性の飲酒の順位表■

1度に飲む量	Q1 Q2	飲酒頻度・飲酒量	人 数	日本人女性100人の中で
	A1 B1 + A1 B2	月1回以上飲んで 飲む日は4合以上の人		1人 (1位)
	A1 B3	月1回以上飲んで 飲む日は3合以上4合未満の人		2人 (2～3位)
	A1 B4	月1回以上飲んで 飲む日は2合以上3合未満の人		3人 (4～6位)
	A1 B5	月1回以上飲んで 飲む日は1合以上2合未満の人		9人 (7～15位)
	A1 B6 + A2 + A3	月1回以上飲んで 飲む日は1合未満の人 + ほとんど飲まない人 + やめた 1年以上やめている人		85人 (16～100位)

※自分の考えている順位と異なっていませんか？この結果を飲酒を考える材料にしましょう！