

あなたのお酒の飲み方… 大丈夫!?

不適切な飲酒は、アルコール健康障がいの原因となります。
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。
- ☐ お酒を飲んでいての記憶がないことがある。
- ☐ お酒を飲まないときイ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！

○アルコールによる影響

こころの問題

不眠症 うつ病
妄想 認知症
幻覚 意識障がい

身体の問題

脳の萎縮 心筋症
脂肪肝 糖尿病
肝炎 高血圧
肝硬変 がん



社会的な問題

飲酒運転 仕事能率の低下
欠勤 家族関係の悪化
暴力 育児放棄・虐待
経済的破綻

● 気になるあなたは、次ページへ！

お酒の飲み方をオーディットでチェックしてみましょう！

AUDIT(オーディット)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の間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	飲酒時の純アルコール量(ドリンク数)は、1日平均してどのくらいですか？	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回に純アルコール量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、普通だと思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り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	
						合計	

〈AUDITの判定結果〉

合計点	区 分	アドバイス
15点以上	アルコール依存症疑い群 24点：アルコール依存症患者の平均点 20点：アルコール依存症を疑う 15点：アルコール性肝臓がい患者の平均点	アルコール依存症が疑われ、健康や、家庭・職場での生活への悪影響が心配されます。 保健所や医療機関にご相談ください。
8点～14点	危険な飲酒群 10点：過半数が飲酒減量の忠告をうける	現在のお酒の飲み方を続けると、将来健康や社会生活に支障をきたすおそれがあります。 保健所や医療機関にご相談ください。
1点～7点	危険の少ない飲酒群	今のところ、お酒の飲み方にあまり大きな問題はないようです。適正飲酒を心がけ、お酒の量、頻度が増えないよう努めましょう。
0点	非飲酒群	今のところ、お酒に関する問題はないようです。

アルコールの分解にかかる時間

- 体内に摂取されたアルコールは、主に肝臓で分解されます。
- アルコールの分解にかかる時間は、体重「60kg」の「男性」で1時間に5～7g程度と言われ、人によってかなり異なります。

一般的に・・・

- ・ 男性より女性の方が、時間がかかります。
- ・ 身体が大きい人より小さい人の方が、時間がかかります。
- ・ 中年より若年者や高齢者の方が、時間がかかります。
- ・ 飲酒で顔が赤くならない人より赤くなる人の方が、時間がかかります。
- ・ 運動、入浴、睡眠によりアルコールの分解時間が早まることはありません。

お酒を飲んだら
アルコールが体から
消失するまでは
車の運転は
できません!!

- 1時間に5g程度が分解されるとした場合

1ドリンク（10g）で2時間以上かかります。

6ドリンク（60g）で12時間以上かかり、夜10時に飲み終わっても、翌朝の10時まではアルコールが消失しません。

お酒に含まれる純アルコール量

☆お酒に含まれる純アルコール量は、酒の種類（アルコール度数）で異なり、アルコールの体や精神に対する影響は、摂取した純アルコール量を基準として推定します。

純アルコール10gを含む酒を、「1ドリンク」と数えます。

ドリンク数の目安

酒類と量(アルコール濃度 %)			ドリンク	酒類と量(アルコール濃度 %)			ドリンク
ビール (5%)				日本酒 (15%)			2.2
大ビン	633ml		2.5	焼酎 (25%)	1合 (180ml)		3.6
大ジョッキ	600ml		2.4	お湯割り濃目 (6:4)	1合 (180ml)		2.2
中ビン	500ml		2.0	お湯割り (5:5)	1合 (180ml)		1.8
中ジョッキ	400ml		1.6	お湯割り薄目 (3:7)	1合 (180ml)		1.1
350ml缶ビール	350ml		1.4	350ml缶酎ハイ (3%)			0.8
コップ	180ml		0.7	350ml缶酎ハイ (6%)			1.7
ウイスキー (43%)				350ml缶酎ハイ (9%)			2.5
ロック(ストレート)	80ml		2.8	ハイボール (7%)	350ml		2.0
ダブル	60ml		2.1	ワイン (12%)	グラス120ml		1.2
シングル	30ml		1.0	梅酒 (12%)	30ml		0.3
泡盛 (30%)	コップ	180ml	4.3				

<参考>

- 日頃、あなたが飲んでいるお酒の種類と量（純アルコール量）は？

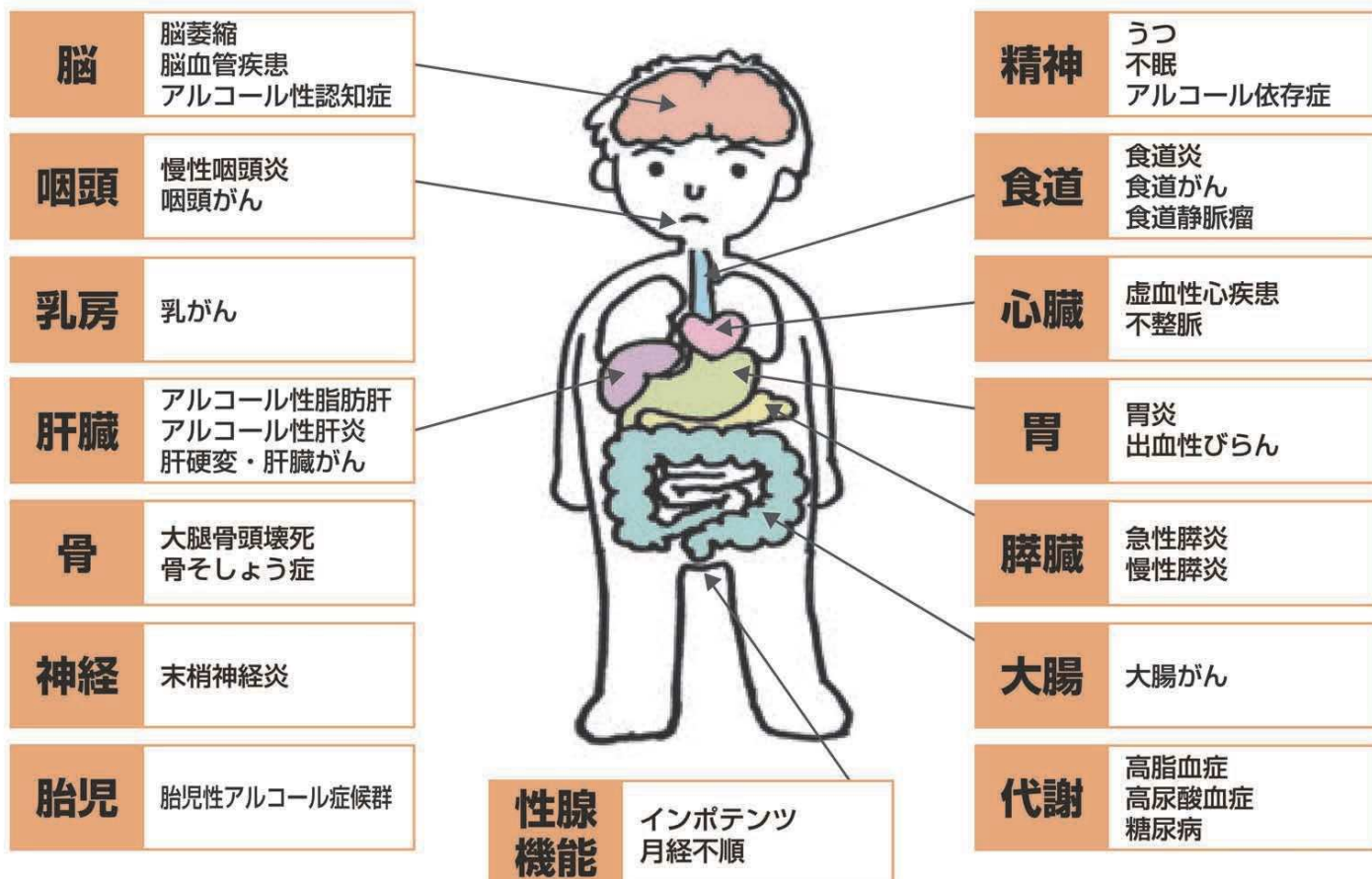
「自分がどのくらい飲んだかを知しましょう！」※アルコールの比重0.8を加味して計算します。

☆お酒の量(ml)×アルコール濃度(度数／100)×0.8(アルコール比重)=純アルコール量(g)

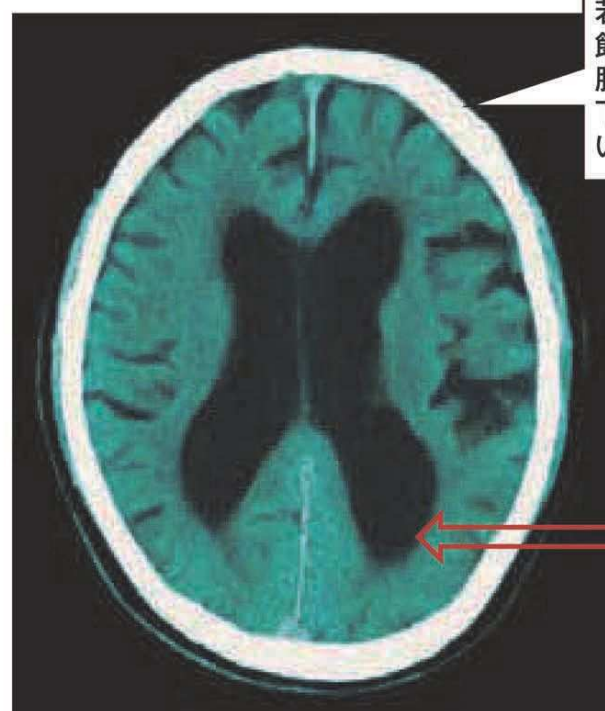
(ml) × () × 0.8 = (g) ÷ 10 **ドリンク**

アルコール健康障がいについて

○ 不適切な飲酒によって起こる健康障がい



○ 不適切な飲酒による脳萎縮



左の写真は50歳男性のものです。若いころから毎晩焼酎2～3合を飲酒していました。脳萎縮により、物忘れ、注意力低下があり、日常生活に支障が出ています。

正常な脳



脳実質の萎縮に伴い脳室が著明に拡大している

飲酒による脳萎縮は、断酒することによって改善することもあります。

適正飲酒3原則

1 適正飲酒量を守る

2ドリンク（1日純アルコール量約20g）以下が目安です。
適正飲酒量には、性別、体格、体調などの個人差があります。

2 休肝日をつくる

休肝日は週に2日が目安です。
お酒を飲むと肝臓、すい臓などの臓器に負担をかけます。
また、胃や腸の粘膜が荒れたりします。

3 食べながら飲む

食事と一緒に飲むと、アルコールの吸収速度が遅くなり、血中アルコール濃度がピークに達する時間も遅くなります。

こちらのサイトからも自己チェックできます。



ふくおか健康づくり
県民運動情報発信サイト

www.kenko.pref.fukuoka.lg.jp

時間のないあなたも、
スマホでアクセス!!



お酒の飲み方を見直すポイント

飲酒量を減らす方法は様々です。あなたに合った方法を考えましょう。

あなたが実行できそうな項目に☑をつけてください。

《 節酒の基本 》

- ☐ 「節酒宣言」をする。
- ☐ 定期的に受診や健康診断を受ける。
- ☐ 飲酒量の上限を決める。1日 ____ ドリンク
- ☐ 飲んだ量を計算する。
- ☐ 飲酒の前に食事を取るようにする。
- ☐ 次の1杯までの間を空ける。
- ☐ 飲酒する時は、小さなグラス・コップを使用する。
- ☐ 高濃度のお酒から低濃度のお酒、炭酸飲料、ウーロン茶等を飲むように変える。
- ☐ 飲酒する時は、ゆっくり飲むようにする。
- ☐ 今まで飲酒して過ごしていた時間に、趣味などの活動を行う。
- ☐ その他 _____

《 自宅でできる節酒法 》

- ☐ 飲酒日記をつける。
- ☐ 家族や周りの人の協力を得る。
- ☐ 飲酒以外の趣味などの活動で時間を過ごす。
- ☐ 買い物をする時は、酒を売っている店を避ける。
- ☐ 自宅に酒類を「買い置き」しない。
- ☐ その他 _____

《 外出時にできる節酒法 》

- ☐ 飲む（飲みすぎてしまう）場所を避ける。
- ☐ 必要以上のお金を持ち歩かない。
- ☐ 返杯をしない。
- ☐ 酒席であいさつ回りをする時は、お酒ではなくウーロン茶等でする。
- ☐ 飲んでいる間は、飲むだけでなく、会話を楽しんだりカラオケ等に興じたりする。
- ☐ 勧められても「ノー」と言える練習をしておく。
- ☐ 飲まない友人と外出する。
- ☐ 酒席は断るか、早く引き上げる。
- ☐ 二次会に行かない。
- ☐ その他 _____

アルコール依存症について知っていただきたいこと

アルコール依存症は、

「飲酒を自分の意思でコントロールできない病気」

です。また、本人は病気を認めたがらない傾向にあり、「否認の病」といわれ、長期にわたって気づかないうちに進行する病気です。

アルコール依存症になると、飲酒が中心の生活になり、自らの健康だけではなく、家庭や仕事、人間関係など多くのものを失うことになります。

アルコール依存症は意志や性格にかかわりなくだれもがなる可能性のある病気です。

日本でも、100万人以上の人
がアルコール依存症の疑い
があると推計されています。

しかし、早期に対応すれば回復の希望のある病気です。

「アル中」のイメージ
偏見 誤解



本人ができる対応

問題飲酒・アルコール依存症は早期発見、早期治療が重要です。早期のほうが回復しやすく、アルコールによる健康や社会的な影響が小さくて済みます。

また、深刻な健康被害を未然に防ぐことができます。

● 飲酒による悪影響を知りましょう

現状でアルコールによる影響が出ていない場合でも、多量飲酒を続けることにより影響が顕在化することがあります。健康診断の結果やAUDITなどの自己チェックにより自分の飲酒行動を確認し、改善を図りましょう。

● 相談しましょう

アルコールによる影響が認められる場合には、飲酒行動の改善が必要となります。健康診断や自己チェックの結果に関することや、具体的な問題飲酒への対応についてはお近くの相談機関(裏表紙に掲載)に相談しましょう。

● 必要に応じて医療機関を受診しましょう

アルコールによる影響が明らかな場合には、医療機関の受診が必要です。また、飲酒行動の改善には、断酒が必要となる場合があります。

断酒は継続することが最大の課題です。家族や身近な方の協力はもちろん、自助グループを活用することも効果的です。

ご家族や身近な方ができる対応

● 保健所、医療機関に相談しましょう

本人は問題飲酒をなかなか自覚できません。家族や身近な方が保健所、精神保健福祉センター、医療機関等に相談することで改善につなげていきます。

● 正しい知識を身に付け、適切な対応を実行しましょう

問題飲酒で困ったときは、世話をやきすぎてはいけません。本人が問題飲酒により取るべき責任を家族が肩代わりしてしまうと、本人はそれに依存し、家族の立ち直らせたい思いが問題飲酒を助長する場合があります。専門家に対応を相談しましょう。

職場でできる対応

飲酒は、限度を超えると健康や仕事に深刻な影響を与えるだけでなく、飲酒運転などの社会問題の発生の一因となります。

職場においても問題飲酒やアルコール依存の予防を図り、問題があれば、プライバシーに配慮しながら、状況に応じた適切な支援や指導に継続して取り組みましょう。

● 問題を正確に把握し、本人に問題飲酒を指摘します

本人は、問題飲酒を認めない傾向があります。

遅刻、欠勤、健康診断の結果、飲酒運転等の具体的な問題を示しながら本人に問題飲酒を認めさせる必要があります。

また、必要に応じて飲酒の問題の程度を評価するAUDITを活用します。

● 保健指導を実施し、相談・受診を勧めます

問題飲酒の改善のため、本人の節酒又は断酒を勧めます。

節酒又は断酒は継続が難しいため、家族や職場の上司・同僚の協力が必要です。プライバシーに配慮しながら継続的に必要な支援、指導を行っていきます。

また、必要に応じて相談機関の利用、医療機関の受診を勧めます。

● 問題飲酒に隠れた他の問題(悩み)についても相談に応じます

問題飲酒を行う人は、仕事や生活における悩み、不安などの心の問題を抱えていることもあるため、メンタルヘルスの面からのアプローチが必要となります。



飲酒日記(アルコールダイエットダイアリー)の活用について

飲酒日記(アルコールダイエットダイアリー)は、「酒量を減らそう!」「お酒の飲み方を変えよう!」と思った方、「このままの飲み方で大丈夫かな?」と心配な方へお勧めの『自己管理ツール』です。

また、家族・友人・知人・仲間・職場の人などあなたのお酒の飲み方を見直してくれる人に協力してもらい一緒に取り組むことで、安心と理解、協力を得ることができます。あなたがつける毎日の飲酒日記に、協力者の“いいね!”を積み重ねていきましょう。

協力者となられる家族や職場の方へ

● 飲酒日記に協力をお願いします

飲酒のコントロールは、本人だけの努力では難しいものです。本人が飲酒日記を毎日つけることができるようにサポートをお願いします。

● 無理強い、非難はしないでください

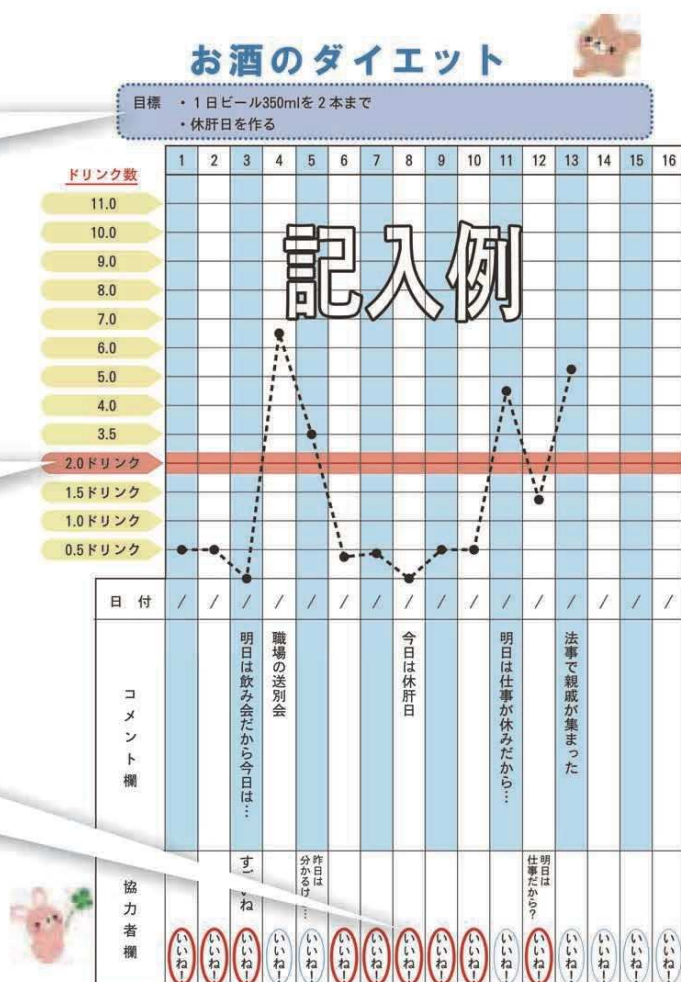
飲酒日記をつけることがストレスになることがあるので、高い目標設定をする必要はありません。

節酒できなかった日があっても決して非難せず、「次がんばろう」とはげまし、節酒できた日は「よくできた」とほめて、「いいね」をつけてください。

目標を設定することで、
意識が芽生えます。

毎日の飲酒量をチェック
することで、適正飲酒が
身についていきます。

「いいね!」を積み重ねる
ことで、達成感が生まれ
ます。



アルコールに関する相談窓口

●積極的に相談しましょう

問題飲酒の解決は、相談から始まります。

1 ページの AUDIT の判定結果で、**8 点以上**ある場合には、積極的に相談しましょう。家族や身近な方からの相談も受けています。



相談窓口

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
	各区役所 保健福祉課 高齢者・障害者相談係	門司区	093-321-4800
		小倉北区	093-582-3430
		小倉南区	093-951-4126
		若松区	093-751-4800
		八幡東区	093-671-4800
		八幡西区	093-642-1445
		戸畑区	093-881-4800
福岡市	福岡市精神保健福祉センター	専門相談（火・木／10:00～13:00）	092-737-8829
久留米市	久留米市保健所		0942-30-9728

令和5年7月重版

- 福岡県飲酒運転撲滅対策医療センター
（医療法人優なぎ会 雁の巣病院）
電話番号 092-606-2861



- アルコール依存症の専門医療機関は
「ふくおか医療情報ネット」から探せます。



- ①いろいろな条件で医療機関を探す
- ②その他の条件
- ③疾患・治療内容
- ④精神・神経科領域
- ⑤☐アルコール依存症 にチェック
- ⑥調べたい市町村を選択

- アルコール依存症回復のための
自助グループ

福岡県断酒連合会



福岡県断酒協議会



AA 九州・沖縄



- 関連サイト

アルコール関連問題
啓発サイト

