

ビールがおいしい季節になりました！適量のお酒は食欲増進、ストレス緩和、コミュニケーションを良好にするなどの効果があります。

反面、長期間の大量飲酒は心や体を害したり、依存症を引き起こす場合もあります。皆さんの飲み方は大丈夫？

### ◎世界で1番使用されているスクリーニングテスト 「AUDIT」で依存度をチェックしてみませんか？

8点未満：まず安心！  
8～14点：危険です！  
15点以上：依存症の疑いあり!!



#### 【8点以上の方は減酒を！】

- ・週に2日は飲酒しない日を持つ
- ・飲む前には、必ず何か食べる
- ・お酒とお酒の間に、水を1杯飲む
- ・低アルコールビールに変える
- ・大ジョッキをグラスに変える
- ・ストレスを感じたら、飲む代わりに散歩など運動する



#### じゃあ適量はどのくらい？

酒類別の1単位の目安は  
 ビール 1缶 (500ml)  
 日本酒 1合 (180ml)  
 焼酎 0.6合 (110ml)  
 チューハイ 1.5缶 (520ml)  
 ワイン 1/4本 (180ml)  
 ウイスキーダブル 1杯 (60ml)

ほどよくお酒を楽しめる適量は  
1～2単位です。

女性やお酒に弱い方は、この基準より少なめが適量です。

#### AUDIT アルコール飲み方チェックシート

	0点	1点	2点	3点	4点
1 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	1ヶ月に1回以下	1ヶ月に2～4回	1週に2～3回	1週に4回以上
2 飲酒するときには、通常どのくらいの量を飲みますか？	日本酒 1合以下*	日本酒 1～2合程度	日本酒 2～3合程度	日本酒 3～4合程度	日本酒 5合以上
3 一度に日本酒3合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	1ヶ月に1回未満	1ヶ月に1回	1週に1回	毎日あるいはほとんど毎日
4 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1回未満	1ヶ月に1回	1週に1回	毎日あるいはほとんど毎日
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かったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1回未満	1ヶ月に1回	1週に1回	毎日あるいはほとんど毎日
6 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1回未満	1ヶ月に1回	1週に1回	毎日あるいはほとんど毎日
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？	ない	1ヶ月に1回未満	1ヶ月に1回	1週に1回	毎日あるいはほとんど毎日
8 過去1年間に、飲酒のため前後の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1回未満	1ヶ月に1回	1週に1回	毎日あるいはほとんど毎日
9 あなたの飲酒のために、あなた自身が他の誰かがけがをしたことがありますか？	ない		あるが、過去1年間にはない		過去1年間にあった
10 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、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？	ない		あるが、過去1年間にはない		過去1年間にあった
小計					

\*日本酒以外を飲む場合は次のように換算して下さい。  
 日本酒1合=ビール1杯(500ml)、グラスワイン小2杯(200ml)、  
 ウイスキーダブル1杯(60ml)、チューハイ1缶(375ml)、焼酎コップ半杯(100ml) 合計 \_\_\_\_\_ 点

◎アルコールは依存性を持つ薬物です。習慣的に使用していれば、誰でもアルコール依存症になるリスクがあります。意志や性格とは関係ありません。ストレスや睡眠障害の解消にアルコールを使用しているうちに依存にはまるケースもあるので要注意です！

節酒することでよく眠れる、活気が出る、体重が減る、記憶力が良くなる、お金が残る！？  
 等々いいことがいっぱい！お酒の量、ちょっと考えてみませんか？

