

～「酒は百薬の長」～ と、思っていないませんか？



吉田兼好の言葉で、医学的根拠はなく、
兼好が説いた言葉には続きがあります。
「酒は百薬の長とはいへど、**万の病は酒よりこそ起れ**」です。

一日のお酒の適量(いずれかひとつ)

・一日のアルコール摂取量の基準は純アルコール20gまで
・女性や高齢者は男性の半分位の量が適当
※純アルコール量の計算式：お酒の量ml×(アルコール度数÷100)×0.8



ビール
5%500ml



チューハイ
5%500ml



日本酒
15度1合



ワイン
12度200ml



焼酎
25度100ml



この量のアルコールが体から消失するのに成人男性では**約4時間**かかる！
飲みすぎると、次の日の運転は飲酒運転になるかも・・・！要注意！

適正飲酒の10か条

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です | 6 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み |
| 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと | 7 アルコール 薬と一緒に飲むのは危険です |
| 3 強い酒 薄めて飲むのがおススメです | 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は |
| 4 つくろうよ 週に二日は休肝日 | 9 飲酒後の運動・入浴 要注意 |
| 5 やめようよ きりなく長い飲み続け | 10 肝臓など 定期検査忘れずに |

※出典 (社) アルコール健康医学協会

あなたの飲酒をチェックしてみましょう ～AUDIT～

- あなたはお酒をどれくらいの頻度で飲みますか？
0. 飲まない 1. 1か月に1度以下 2. 1か月に2～4度
3. 1週に2～3度 4. 1週に4度以上
- 飲酒する時には通常どれくらいの量をのみますか？
0. 1～2ドリンク 1. 3～4ドリンク 2. 5～6ドリンク
3. 7～9ドリンク 4. 10ドリンク以上
- 1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？
0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度
3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どの位の頻度でありますか？
0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度
3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、普通だと思えることを飲酒をしていたためにできなかったことが、どの位の頻度でありますか？
0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度
3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことが、どの位の頻度でありましたか？
0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度
3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 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、どの位の頻度でありますか？
0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度
3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、飲酒のために前夜の出来事を思い出せなかったことがどの位の頻度でありましたか？
0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度
3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- あなたの飲酒のためにあなた自身か他の誰かがケガを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 4. 過去1年間にあり
- 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？
0. ない 2. あるが、過去1年にはなし 4. 過去1年間にあり



上記(1)～(10)の
回答の点数を合計

合計 点

参考

1ドリンク＝純アルコール10g
日本酒1合＝2ドリンク
焼酎お湯割り1杯＝1ドリンク
ビール大瓶1本＝2.5ドリンク
ウイスキー水割りダブル1杯
＝2ドリンク
ワイングラス1杯＝1.5ドリンク

- 10点未満:今のところ、お酒の飲み方に大きな問題はないようです。
→今のままお酒と上手に付き合っていきましょう。
- 10点～19点: 現在のお酒の飲み方を続けると今後、お酒のために健康や社会生活に影響が出る恐れがあります→**減酒プログラム**をお勧めします。
- 20点以上: アルコール依存症の疑いが非常に高いので、専門家への相談をお勧めします。

AUDIT 10点以上の方へ

将来**アルコール依存症**になる危険があります！



適度な飲酒は、血行を促進し、緊張感を和らげ、心身ともにリラックスを与えてくれます。しかし、量が増えると身体的、精神的に健康被害を起し、家族や仕事、趣味などよりも、飲酒することをはるかに優先させてしまう**依存症のリスクが伴います。**

どこからがアルコール依存症？



「お酒が好き」と「アルコール依存症」の境界線は明確にありません。多くの場合「飲酒量・時間・状況」の3つを自分でコントロールすることが徐々に困難になります。

依存症になると、自分の意思だけではやめることができず、脳の機能が低下します。飲酒問題が原因で、家族が心身共に疲弊するなど、本人だけでない周囲にも様々な悪影響を及ぼします。

こんなことが問題に！



健康

身体への影響：脂肪肝、肝炎、肝硬変、痛風、脳卒中、認知症、がん、糖尿病など

精神への影響：イライラ、不眠、不安、うつ症状、幻覚、妄想など

家庭

家庭の圧迫、家族間不和、家庭内暴力、虐待、離婚など

職場

能率低下、対人関係トラブル、欠勤、休職、失職、転職

社会生活

借金、暴言、暴力、窃盗、事故など

柏市では「酒を減らしたいけど、うまくいかない」「医師からお酒を控えるように指導されたけど、減らせない」などのお悩みをお持ちの方に、**減酒プログラム(HAPPYプログラム)を行っています。**→ご相談、お問い合わせは裏面へ
減酒プログラムの他、アルコールに関する相談（ご家族等）も随時相談できます。

～メモ～

<お問い合わせ>

柏市健康医療部

保健予防課 精神保健福祉担当

住所：柏市柏下65-1（ウェルネス柏内）

TEL：04-7167-1254

FAX：04-7167-1732

