

節度ある適度な飲酒

節度ある適度な飲酒量は、1日平均純アルコールで約20g(25ml)程度です。
また、1日平均純アルコールで60g(75ml)以上の飲酒を多量飲酒といいます。

※(アルコール1mlは0.8g)

適度な飲酒量は、日本酒換算で一日平均一合以内です



日本酒をはじめとするお酒(アルコール飲料)は、アルコール分1%以上を含む飲料のことです。日本ではアルコール度数を含まれるアルコールの容量をパーセントで表した「度」であらわします。販売されているアルコール飲料の多くは4度から50度前後の範囲にあります。

しかし、栄養ドリンクなどにもアルコールが少量含まれていることがあり、たくさん飲んで酔っ払ってしまい、知らずに飲酒運転ということもあります。

節度ある適度な飲酒の留意点

- 女性は、男性よりも少ない量が適当である
- 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等、アルコール代謝能力の低い者では、通常の代謝能力を有する人よりも少ない量が適当である
- 65才以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である
- アルコール依存症においては、適切な支援のもとに完全断酒が必要である

さて、あなたの飲み方は いかがですか？



	0点	1点	2点	3点	4点
① あなたは、どのくらいの頻度で飲酒しますか？	飲まない	1ヶ月に1度以下	1ヶ月に2~4度	1週に2~3度	1週に4度以上
② 飲酒するときは、通常どのくらいの量を飲みますか？	日本酒換算1合以下	日本酒換算2合程度	日本酒換算3合程度	日本酒換算4合程度	日本酒換算5合以上
＊換算の仕方 日本酒1合＝ビール(中ビン1本)＝ウイスキー(ダブル1杯)＝焼酎 小グラス $\frac{1}{2}$ ＝ワイン(小グラス2杯)					
③ 一度に日本酒換算で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度未満	1ヶ月に1度	1週に1度	毎日あるいはほとんど毎日
④ 過去1年間に、飲み続けると止められなかったことがどれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週に1度	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度未満	1ヶ月に1度	1週に1度	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、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週に1度	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度未満	1ヶ月に1度	1週に1度	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度未満	1ヶ月に1度	1週に1度	毎日あるいはほとんど毎日
⑨ あなたの飲酒のために、あなた自身か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すすめ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
①～⑩各項目の質問に該当する選択肢の点を合計する					点

AUDIT質問票を改変

判定の仕方

合計点	判定	特に読んでいただきたいページ
8点未満	ひとまず安心です	5～8ページをお読みください
8～12点	危険です	5～13ページをお読みください
13点以上	アルコール依存症の可能性大です	5～18ページをお読みください

不適切な飲酒が引き起こす様々な問題

WHO(世界保健機関)は不適切な飲酒によって生じる様々な問題を、**アルコール関連問題**としてとらえることを提唱しています。

アルコール関連問題には、アルコール依存症、アルコール精神病などのほかに健康問題などさまざまな問題が含まれています。

最近の研究で、多量飲酒は自殺のリスクを高めることがわかっています。

アルコール関連問題

1. 健康問題

胃・十二指腸潰瘍、胃腸障害、肝硬変
脳障害、がん、心臓疾患、胎児障害

2. 事故

飲酒運転による事故、レクリエーションによる事故
イッキのみによる死亡事故

3. 家族問題

児童虐待、配偶者からの暴力、離婚、家庭内暴力

4. 職業問題

産業事故、能率の低下、欠勤

5. 犯罪

殺人、窃盗、痴漢、暴力

不適切な飲酒が起こす身体の病気

生活習慣病とは、**食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒**などの生活習慣が病気の発症や進行に関与する疾患のことです。

飲酒が引きおこす生活習慣病には、**肝障害、膝炎、高脂血症、高尿酸血症、高血圧症、食道がん**などさまざまな病気があります。

