

お酒の飲み方を確認しましょう



まずは、

今のお酒の飲み方を「**AUDIT**」を使って調べてみましょう。

AUDIT (The Alcohol Use Disorders Identification Test) とは

WHOの調査研究により作成された、持続していけば将来健康を害する危険のある「**危険な使用**」と、既に健康被害を招いている「**有害な使用**」の状態にある飲酒者を見つけるためのスクリーニング(分類)テストです。

では実際に、

裏面の「**AUDIT**」を記入してみましょう。

裏へ

結果はどうでしたか？ AUDITの点数が、

◇ **0～7点の方は・・・** ●●●

比較的危険の少ないお酒の飲み方です。
今後も節度あるお酒とのつき合いを心がけましょう。

◇ **8～14点の方は・・・** ●●●

健康や社会生活に影響が出る可能性があります。
生活習慣病のある方は、2週間の断酒体験をおすすめします。

◇ **15点以上の方は・・・** ●●●

アルコール依存症が疑われます。
一度、アルコール専門の医療機関への受診をおすすめします。

AUDIT

あなたに当てはまるもの1つを選んで番号を記入してください。

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？

- 0. 飲まない
- 1. 1ヶ月に1度以下
- 2. 1ヶ月に2～4度
- 3. 1週に2～3度
- 4. 1週に4度以上

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？

- 0. ない
- 1. 1ヶ月に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

② 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？

ただし、日本酒1合、ビール500ml、焼酎0.5合=2ドリンク、焼酎お湯割り1杯=2ドリンク、梅酒小コップ1杯=1ドリンク、ワイングラス1杯=1ドリンク

- 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

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？

- 0. ない
- 1. 1ヶ月に1度未満
- 2. 1ヶ月に1度
- 3. 1週に1度
- 4. 毎日あるいはほとんど毎日

③ 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ヶ月に1度未満
- 2. 1ヶ月に1度
- 3. 1週に1度
- 4. 毎日あるいはほとんど毎日

⑧ 過去1年間に、飲酒のため前夜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？

- 0. ない
- 1. 1ヶ月に1度未満
- 2. 1ヶ月に1度
- 3. 1週に1度
- 4. 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？

- 0. ない
- 1. 1ヶ月に1度未満
- 2. 1ヶ月に1度
- 3. 1週に1度
- 4. 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？

- 0. ない
- 2. あるが、過去1年にはなし
- 4. 過去1年間にあり

⑤ 過去1年間に、普通だで行えることを飲酒をしていたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- 0. ない
- 1. 1ヶ月に1度未満
- 2. 1ヶ月に1度
- 3. 1週に1度
- 4. 毎日あるいはほとんど毎日

⑩ 肉親や親戚、友人、医師あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒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

各質問の回答番号を合計して、記入してみましょう→(点/40点)

あなたは、何点でしたか？表面に戻って確認してみましょう。

監修: 独立行政法人 国立病院機構 肥前医療センター 杠 岳文 先生
福田 貴博 先生

発行元: 一般社団法人 福島県精神保健福祉協会 ふくしま心のケアセンター アルコール・プロジェクト