

お酒

あなたの飲み方大丈夫ですか??



適量を超えたり、飲酒回数が増えると、
誰でもアルコール依存症になる危険性があります。

アルコール依存症で苦しむのは本人だけではありません。
多くの場合、健康、仕事、家族、友人、財産を失うことにつながります。
お酒の飲み方をチェックしてみましょう。



チェックテスト①

◆ 過去に次の経験がありましたか ◆

1. 飲酒量を減らさなければならぬと感じたこと ある ない
2. 他人があなたの飲酒を非難するので、気にさわったこと ある ない
3. 自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたこと ある ない
4. 神経を落ち着かせたり二日酔いを治すために「迎え酒」をしたこと ある ない

判定

4項目の中で、「ある」に該当する項目数

- 0項目 ⇒ 「危険の少ない飲酒」…年一回チェックをしましょう
- 1項目 ⇒ 「危険な飲酒、アルコール依存症予備軍」…**節酒が必要**です
- 2項目以上 ⇒ 「**アルコール依存症**の可能性が高い」…さらに**精密な検査**を受けましょう

※出典：CAGE法（4つの質問からなる単純なアルコール依存症を振り分ける検査）

このチェックに
当てはまる人は
いくらでもいる
のでは…?

この考えこそが、
アルコール依存症を
気づきにくくする
一因なのです!

ページをめくって「チェックテスト②」へGO!

チェックテスト②

		0点	1点	2点	3点	4点
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。	飲まない	月に1度以下	月に2～4度	週に2～3度	週に4度以上
2	飲酒する時、通常どのくらいの量を飲みますか(参考：ドリンクの目安)	1～2ドリンク	3～4ドリンク	5～6ドリンク	7～9ドリンク	10ドリンク以上
3	一度に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	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	ほぼ毎日

ドリンクの目安

日本酒	ビール	ウイスキー	焼酎(25%)	ワイン
1合	中びん1本	水割りダブル1杯	1合	グラス1杯
				
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1.5ドリンク

判定

3項目の合計点数

65歳未満の男性が5点未満、65歳以上の男性と全ての女性が3点未満の場合

⇒ 「危険の少ない飲酒」…年1回チェックしましょう

65歳未満の男性が5点以上、65歳以上の男性と全ての女性が3点以上の場合

⇒ 「危険な飲酒または**アルコール依存症**の可能性が高い」

※出典：AUDIT-C（世界的に使用されているアルコール関連問題の重症度を測定する検査 AUDIT の最初の3項目）

適正飲酒の10か条

1 談笑し 楽しく飲むのが基本です

2 食べながら 適量範囲でゆっくりと

3 強い酒 薄めて飲むのがおススメです

4 つくろうよ 週に2日は休肝日

5 やめようよ きりなく長い飲み続け

6 許さない 他人への無理強い イッキ飲み

7 アルコール 薬と一緒に危険です

8 飲まないで 妊娠中と授乳期は

9 飲酒後の運動・入浴要注意

10 肝臓など 定期検査を忘れずに

★飲んだ日は 寝る前の水分補給で 脱水予防★

※出典：公益社団法人アルコール健康医学協会より抜粋



お酒を控えめにするるとこんなよいことがあります！



★頭がはっきりし、集中しやすくなった



★体重が減ってきた

アルコールは、脳を麻痺させ、集中力や判断力を低下させます。

★肝臓の検査値が改善、正常化した

お酒に入眠効果はありますが、眠りが浅くなるので、睡眠の質は悪くなり疲れが取れにくくなります。

アルコールには、脂肪の代謝を抑制する働きがあり、体脂肪が減りにくくなります。

★おこづかいが残り、ほかの趣味にまわせるようになった

長期に渡る飲酒により、アルコールを分解する肝臓の機能が低下し、肝臓の検査値は悪くなります。

★よく眠れるようになった

★飲んだ翌朝の調子が良くなった（二日酔い、胃痛がなくなった）

★血圧が下がった

1日に、焼酎1合(180ml) または、ビールコップ1杯(180ml)を減らすと、年間で約**6万5千円**の節約になります。
(焼酎 1.8ℓ 1800円、ビール 500ml 500円の場合)

アルコールの摂取量が多いほど血圧は高くなります。

飲酒をすると、脱水やホルモン異常による低血糖、体が酸性に傾くことなど様々な要因が絡み合い二日酔いが生じます。



お酒を飲みすぎないようにするコツがあります！

- お酒を減らそうと思った理由や、これまでの努力を思い浮かべる。
- お酒を減らして良かったことを考える。
- 気楽な気持ちでお酒を控える。
- お酒以外の楽しみ（趣味）を増やす。
- 一緒にお酒を減らす仲間を見つける。
- 一口飲むたびにコップをテーブルに置く。
- 次の一口までの時間を長くする。
- 酒席では、まず食事をしてお腹を満たす。
- 飲み過ぎた次の日はできるだけお酒を控える。



お酒と健康に関するご相談等は、衣浦東部保健所へお問い合わせください。

【相談先】 衣浦東部保健所 健康支援課
こころの健康推進グループ
電話：(0566) 21-9337

★月～金（祝祭日は除く）の午前9時から午後4時30分まで
（正午から午後1時を除く）

