

# お酒で大切なものを失わないために！

お酒はストレスや緊張を和らげるなど、上手に飲めば効用があります。しかし、お酒に含まれるアルコールには依存性があり、習慣的に飲んでいると「アルコール依存症」になる可能性があります。依存症になると、健康を損ねるばかりか、社会的・経済的なトラブルを起こしやすく、仕事や家庭など、自分の大切なものを失ってしまいます。お酒の飲み方をチェックしてみましょう。

## AUDIT (オーディット) をやってみましょう

(WHO作成のアルコール問題のスクリーニングテスト)

<b>1</b> あなたはどのくらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか？	飲まない	0	<b>6</b> 過去1年間に、飲みすぎた翌朝、体調を整えるために迎え酒をしなけれ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	0
	月1回以下	1		月1回未満	1
	月2～4回	2		月1回	2
	週2～3回	3		週1回	3
	週4回以上	4		毎日あるいはほとんど毎日	4
<b>2</b> 飲酒するときには通常何単位くらい飲みますか？	0.5～1単位	0	<b>7</b> 過去1年間に、飲酒後に罪悪感・後ろめたさを感じたり、後悔をしたことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	0
	1.5～2単位	1		月1回未満	1
	2.5～3単位	2		月1回	2
	3.5～4.5単位	3		週1回	3
	5単位以上	4		毎日あるいはほとんど毎日	4
<b>3</b> 一度に3単位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	0	<b>8</b> 過去1年間に、飲酒のため、前夜の行動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	0
	月1回未満	1		月1回未満	1
	月1回	2		月1回	2
	週1回	3		週1回	3
	毎日あるいはほとんど毎日	4		毎日あるいはほとんど毎日	4
<b>4</b> 過去1年間に、飲み始めると止められなくなったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	0	<b>9</b> あなたの飲酒のために、あなた自身や他の人がケガをしたことがありますか？	ない	0
	月1回未満	1		あるが、過去1年にはない	2
	月1回	2		過去1年にある	4
	週1回	3			
	毎日あるいはほとんど毎日	4			
<b>5</b> 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	0	<b>10</b> 家族、親戚、友人、医師、あるいは他の保健従事者が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒を控えるようにと勧めたことがありますか？	ない	0
	月1回未満	1		あるが、過去1年にはない	2
	月1回	2		過去1年にある	4
	週1回	3			
	毎日あるいはほとんど毎日	4			

アルコールの1単位＝純アルコール20gを含む酒類

合計点

点



ビール

アルコール約5%  
中瓶1本 (500ml)



日本酒

アルコール約15%  
1合 (180ml)



ワイン

アルコール約12%  
小グラス2杯 (200ml)



焼酎

アルコール約25%  
コップ半分 (100ml)

### 0～7点 問題飲酒ではないと思われる

いまのところ、危険の少ないお酒の飲み方です。今後も健康的なお酒との付き合い方を心がけてください。

### 8～14点 問題飲酒だが、アルコール依存症には至っていない

健康や社会生活に影響がでるおそれがあります。1日1単位までの飲酒にとどめましょう。お酒の飲み方の修正が必要です。

### 15～40点 アルコール依存症疑い

今後の目標は節酒ではなく断酒にしましょう。飲酒の悪影響は、健康だけではなく、家庭や職場の生活にも及びます。一度専門医に相談しましょう。

**西播磨圏域近隣のアルコール問題に関する相談機関**

内容	機関名	住所	電話番号	備考
アルコール 専門外来 入院治療	兵庫県立 ひょうごこころの医療センター	〒651-1242 神戸市北区山田町上谷上字登り尾3	078-581-1013	初診時要予約
	垂水病院	〒651-2202 神戸市西区押部谷町西盛566	078-994-1151	初診時要予約
アルコール外来 (治療プログラム)	宋神経科クリニック	〒650-0022 神戸市中央区元町通3-3-4	078-333-9281	初診時要予約
	幸地クリニック	〒650-0021 神戸市中央区三宮町2丁目11-1 センタープラザ西館7F 709号	078-599-7365	初診時要予約
院内断酒会 及び 院内ミーティング のある医療機関	赤穂仁泉病院	〒678-0173 赤穂市浜市408	0791-48-8087	
	魚橋病院	〒678-0081 相生市若狭野町若狭野235-26	0791-28-1395	
	高岡病院	〒670-0061 姫路市西今宿5丁目3番8号	079-293-3315	
	姫路医療生活協同組合 共立病院(内科)	〒670-0822 姫路市市川台3-12	079-285-3377	アルコール依存症の診察日は事前の確認 が必要(地域連携室へ)
アルコール相談	龍野健康福祉事務所 地域保健課	〒679-4167 たつの市龍野町富永1311-3	0791-63-5142	平日9:00~17:00(保健師による相談) 精神科医師相談は要予約
	宍粟市保健福祉課 アルコール相談	〒671-2573 宍粟市山崎町今宿5-15	0790-62-1000	毎月第3水曜日 13:00~15:00 要予約
	佐用町健康福祉課 アルコール相談	〒679-5380 佐用郡佐用町佐用2611-1	0790-82-0661	奇数月第2木曜日 13:30~15:30 要予約

**龍野健康福祉事務所管内の自助グループ**

自助グループ	開催場所	開催日時	問い合わせ先	備考
西播断酒会	山崎例会 宍粟防災センター	毎週水曜日 18:30~20:15 第4水は講義と家族会あり	宍粟市保健福祉課 Tel.0790-62-1000	
	一宮例会 いちのびあ	毎週金曜日 18:45~20:30	宍粟市保健福祉課 Tel.0790-62-1000	
	昼例会 宍粟市役所北庁舎	毎月第3水曜日 13:30~15:00	宍粟市保健福祉課 Tel.0790-62-1000	開催日を変更している月もあるため 事前に確認をして下さい。

**電 話 相 談**

	電話番号・日時	対象者	問い合わせ先	備考
兵庫県断酒会	月~金 10:00~16:00	アルコール関連当事者・家族・関係者	兵庫県断酒会 Tel.078-578-6312	