

適正飲酒のススメ



基礎知識編

お酒の効用	04
酔いのメカニズム	06
重要な適正飲酒	10
● 女性の飲酒	14

こんな飲酒NG編

■ 20歳未満の飲酒	18
■ 飲酒運転	22
■ イッキ飲み・飲酒の強要	26
■ 高齢者の多量飲酒	28
■ お酒と薬の併用	29
■ 運動前後の飲酒	30
■ 入浴前の飲酒	31

巻末資料

飲酒状態の自己診断	32
お知らせ	35

はじめに

ビール酒造組合の適正飲酒とは、適度で正しいお酒の付き合い方と考えています。ほどほどの飲酒は心身の疲れをいやし、人間関係を円滑にする潤滑油として、毎日の暮らしに彩りをそえてくれます。また祝い事やお祭り、お正月やパーティなどでもお酒は欠かすことはできません。

ところが飲む量や飲み方を誤ると、健康に深刻な悪影響を与えることになりかねません。アルコール依存症の広がりや20歳未満の飲酒、妊婦・授乳期の飲酒といった問題点も指摘されています。さらにイッキ飲みや飲酒の強要など、問題飲酒も後を絶ちません。

『適正飲酒のススメ』はお酒の特性と効用、また誤用によるマイナス面をきちんとご理解していただくことを目的にしています。健康的に楽しくお酒と付き合うためのポイントを簡単にわかりやすくまとめました。ご家庭や学校などでご活用いただければ幸いです。

お酒とはほどほどを前提にお付き合いする と、いいコトがあります。

昔から適量のお酒は百薬の長といわれてきました。
また精神面でも、さまざまな効用があります。

自分のペースでゆっくりとお酒を楽しむことは、 気分が活発になったり、元気が出てきます。

ほどほどのお酒を飲むことはストレスの緩和にもつながります。緊張した心をほぐしたり、気分転換ややすらぎをもたらすのです。ビールの原料でもあるホップには気分を落ち着かせるなどのアロマ効果があったり、食欲を増進させる効果があると言われています。もちろん、お酒ですべてのストレスが解消されることはありませんので、自分のペースでゆっくりとお酒を楽しむことが一番です。

ほどほどのお酒は、 コミュニケーション促進のメリットがあります。

お酒には、人間関係を円滑にするコミュニケーションツールとしての一面もあります。例えば、結婚式での三々九度や乾杯、新年のはじまりや一年の締めくくり、歓迎会や送別会など特別の場面でお酒は欠かせないものです。お酒を一緒に楽しむことで、コミュニケーションを豊かにし、人間関係を円滑にする効果があると言えるでしょう。お酒を適正に飲めば、私たちの暮らしを豊かなものにしてくれます。

ウェルビーイングの実現に向けて

お酒を酌み交わすことによって人とより仲良くなることがあります。それは脳内で愛情ホルモンである「オキシトシン」という物質がうまれると言われています。ほどほどのお酒には共感をつよめるという研究結果もあるのです。円滑なコミュニケーションに役立ってくれるお酒は精神的・社会的な健康に与する大事なツールともいえます。ほどほどのお酒を家族や友人、知人たちと楽しむことによって、ウェルビーイングな状態を実現しましょう。



お酒とはほどほどを前提にお付き合いする と、いいコトがあります。

昔から適量のお酒は百薬の長といわれてきました。
また精神面でも、さまざまな効用があります。

自分のペースでゆっくりとお酒を楽しむことは、 気分が活発になったり、元気が出てきます。

ほどほどのお酒を飲むことはストレスの緩和にもつながります。緊張した心をほぐしたり、気分転換ややすらぎをもたらすのです。ビールの原料でもあるホップには気分を落ち着かせるなどのアロマ効果があったり、食欲を増進させる効果があると言われています。もちろん、お酒ですべてのストレスが解消されることはありませんので、自分のペースでゆっくりとお酒を楽しむことが一番です。

ほどほどのお酒は、 コミュニケーション促進のメリットがあります。

お酒には、人間関係を円滑にするコミュニケーションツールとしての一面もあります。例えば、結婚式での三々九度や乾杯、新年のはじまりや一年の締めくくり、歓迎会や送別会など特別の場面でお酒は欠かせないものです。お酒を一緒に楽しむことで、コミュニケーションを豊かにし、人間関係を円滑にする効果があると言えるでしょう。お酒を適度に正しく飲めば、私たちの暮らしを豊かなものにしてくれます。

ウェルビーイングの実現に向けて

お酒は上手に付き合うことで、日常に潤いを与えるエッセンスにもなります。お酒を飲むことの楽しさや豊かさ、潤いは私たちの人生を味わい深いものにしてくれるといえるのです。大人にだけ許された楽しみだからこそ、他人に無理強いしないなどのマナーを守り、自分自身も飲みすぎないよう気をつけましょう。

ほどほどのお酒を家族や友人、知人たちと楽しむことによってウェルビーイングを実現しましょう。



二日酔いの頭にはちょっとツライ話。酔いのメカニズムを科学する。

アルコールは麻酔作用によって脳をマヒさせ、「酔った」状態をつくります。

ほろ酔い、酩酊など酔いの程度は
脳細胞へのアルコール浸透度によって決まります。

アルコールは麻酔作用によって脳をマヒさせ、「酔った」状態をつくり
ます。酔いの程度は脳内のアルコール濃度によって決まります。脳細
胞のアルコール浸透度を測ることは不可能なので、かわりに血中のア
ルコール濃度を測って、酔いの程度を判定します。

アルコール血中濃度と酔いの状態

	血中濃度(%)	酒 量	酔いの状態
1 爽快期	0.02 ～ 0.04	ビール (中びん1本) 日本酒 (～1合) ウイスキー (シングル～2杯) 	● さわやかな気分になる ● 皮膚が赤くなる ● 陽気になる ● 判断力が少しにぶる 
2 ほろ酔い期	0.05 ～ 0.10	ビール (中びん1～2本) 日本酒 (1～2合) ウイスキー (シングル3杯) 	● ほろ酔い気分になる ● 手の動きが活発になる ● 抑制がとれる (理性が失われる) ● 体温が上がる ● 脈が速くなる 
3 酩酊初期	0.11 ～ 0.15	ビール (中びん3本) 日本酒 (3合) ウイスキー (ダブル3杯) 	● 気が大きくなる ● 大声でがなりたてる ● 怒りっぽくなる ● 立てばふらつく 

酔うと、脳の中樞神経が抑制され
本能的な部分が活発に働きます。

お酒を飲むと解放感を感じてさわやかな気分になりストレスが発散され
るのは、理性が抑えられ本能の働きが活発になるからです。さらに飲み続
けると酩酊、泥酔状態になり、昏睡期に移行すると呼吸をつかさどる部分
がマヒして最悪の場合は死にいたることもあります。

	血中濃度(%)	酒 量	酔いの状態
4 酩酊期	0.16 ～ 0.30	ビール (中びん4～6本) 日本酒 (4～6合) ウイスキー (ダブル5杯) 	● 千鳥足になる ● 何度も同じことをしゃべる ● 呼吸が速くなる ● 吐き気・おう吐がおこる 
5 泥酔期	0.31 ～ 0.40	ビール (中びん7～10本) 日本酒 (7合～1升) ウイスキー (ボトル1本) 	● まともに立てない ● 意識がはっきりしない ● 言語がめちゃめちゃになる 
6 昏睡期	0.41 ～ 0.50	ビール (中びん10本超) 日本酒 (1升超) ウイスキー (ボトル1本超) 	● ゆり動かしても起きない ● 大小便はたれ流しになる ● 呼吸はゆっくりと深い ● 死亡 

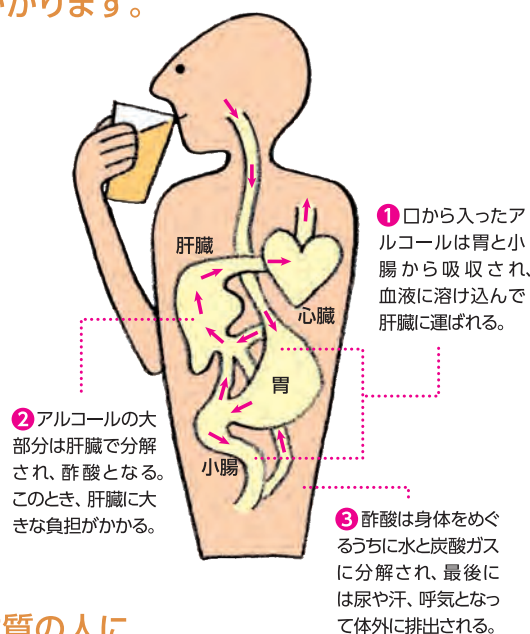
お酒を飲んで楽しくいられるのは、肝臓が黙々と働いているおかげです。

体内で肝臓がアルコールを処理するには、一定の時間がかかります。
また体質によって、お酒が強いか弱いかが決まります。

ビール中びん1本分のアルコールを
処理するには約4時間かかります。

お酒は体内に入ると肝臓で処理されます。代謝スピードには個人差がありますが、一般に体重60～70kgの人でビール中びん1本500ml分のアルコールを処理するには約4時間かかるといわれています。
(ただし個人差があります)
黙々と働き続ける肝臓をいたわりながら飲みましょう。

アルコールの代謝



お酒が弱い・飲めない体質の人に
無理強いするのはおやめください。

お酒に強い弱い、アルコール代謝能力によって決まっています。いくら飲んだからといってアルコール代謝能力が高くなることはありません。日本人の7%はお酒が全く飲めず、33%はお酒に弱い体質といわれています。お酒が全く飲めない人は、ごく少量のお酒でも気分が悪くなってしまう。無理強いすることは、絶対にやめてください。

お酒に強いか弱い簡単に判定できる

エタノール・パッチテスト

Step 1

テープに少量のガーゼを貼り、ガーゼに消毒用アルコール(70%)をしみ込ませる。



Step 2

上腕部の内側など、皮膚のやわらかいところに貼る。



Step 3

7分たったらテープをはがし、皮膚の色をみる。



Step 4

テープをはがしてから約10分後に、もう一度、皮膚の色をみる。



判定

Step 3 で貼った部分が赤くなっていれば「お酒が飲めない体質」
Step 4 で貼った部分が赤くなっていれば「お酒に弱い体質」、
赤くなっていなければ「お酒に強い体質」

注意点

- 安静時に行う(運動直後は避ける)
- エタノールをガーゼからはみださせない
- 貼った方の手をしめつけない
- 貼ったテープの上を押さえない
- お酒を飲んでいない状態で行う

※お酒を毎日飲む人は、正しい結果が出ない場合があります



【考案者 独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター・樋口 進】

おいしく飲むお酒にはおいしい肴、カラダにもおいしい話なのです。

お酒はなによりも、ほどほどです。また空きっ腹では飲まないでください。

お酒はマイペースで。

魚や肉、野菜などを食べながら。

食べながら飲むことで食べ物が胃壁に付着して胃をアルコールから守ります。アルコールの約80%は小腸で吸収されます。胃の中に食べ物が入っていると、アルコールが小腸にゆっくり進むため、アルコールの吸収速度も遅くなり、血中アルコール濃度が急激に上がることもありません。おいしい肴と一緒に飲むことで、肝臓などの内臓の負担を軽減できます。空きっ腹で飲むと、アルコールが速く吸収され酔いが回るのも早くなります。また、食べながら飲むことは「飲み過ぎ」の予防にもつながります。

二日酔いは飲み過ぎが原因

迎え酒は効果ありません。

二日酔いとは、飲み過ぎた翌朝の頭痛、胸焼けなどの不快な症状を指します。これはアルコールを大量に摂取したため肝細胞で有害物質アセトアルデヒドが十分に処理されないことと、お酒による胃・腸の障害、脱水などの複合的な要因によって起こる症状です。二日酔いの特効薬はありません。迎え酒はダメージにダメージを重ねるだけで、かえって症状を悪化させます。

適正飲酒の10か条

「適正飲酒の10か条」は正しいお酒の飲み方をわかりやすく簡潔に10か条にまとめたものです。

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 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
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



公益社団法人 アルコール健康医学協会ホームページより

お酒はほどほどに。飲み過ぎにはリスクがいっぱい。

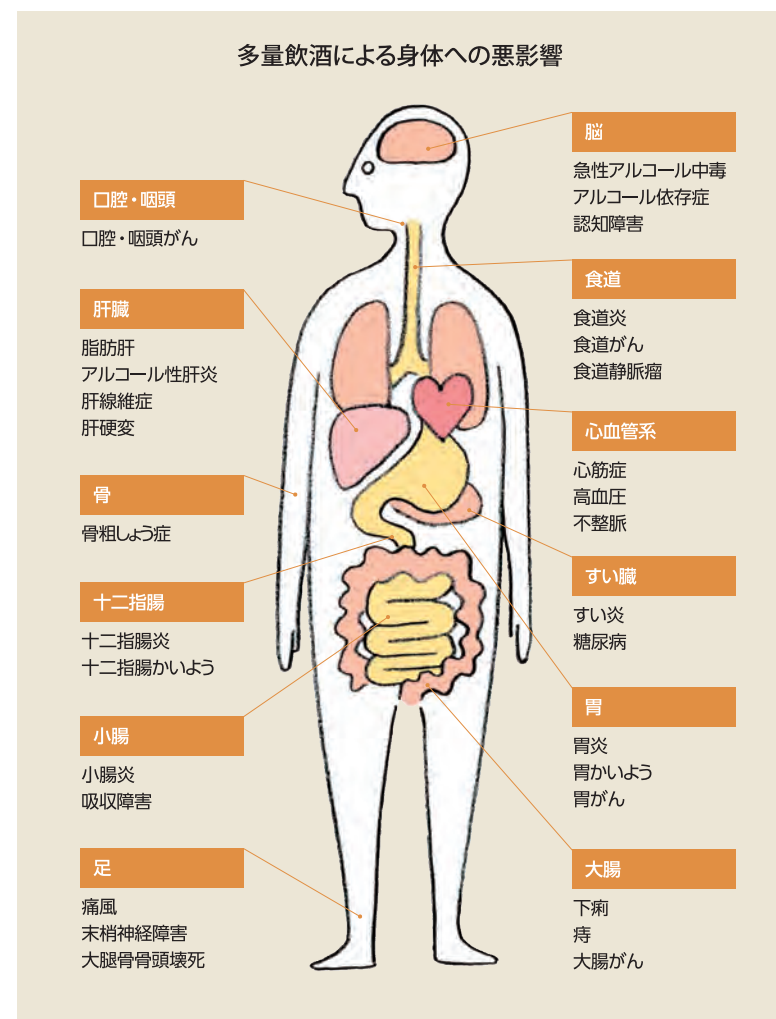
長期間の多量飲酒は、アルコール依存症やさまざまな内臓障害の原因になります。

アルコール依存症は 仕事や家庭をダメにします。

アルコール依存症は、意志の弱い人やだらしない人に多いと思われがちですが、お酒を飲む人なら誰もがなりうる「精神と肉体の病気」です。長期にわたって多量飲酒を続けると、お酒なしではいられなくなってしまいます。お酒が切れるとイライラしたり汗をかいたり手足が震えたり、不快な症状が出現します。そのため飲んではいけない時にも飲むようになり、仕事や人間関係もうまくいけなくなり、家庭も崩壊してしまいかねません。アルコール依存症の治療法は、断酒が最も効果的といわれています。アルコール依存症になると、自分の力だけでお酒を止めるのは困難です。病院や保健所などの専門家の診断を受け、早期に適切な治療を受けることが重要です。

長期間にわたる過剰飲酒は さまざまな健康被害をもたらします。

飲み過ぎによる病気というと、まず肝臓障害を思い浮かべることでしょう。長期間にわたる過剰飲酒は右の図のように、肝臓だけでなくさまざまな内臓疾患の原因になります。自分の適量を守ることはもちろん、定期的に健康診断を受けて健康状態を知ることも大切です。



「江東区健康プラン21」を参考に作成

女性だから特に気をつけてほしい飲酒による障害。

女性の場合、早期に肝硬変やアルコール依存症になりやすいなど、特有のリスクがあります。

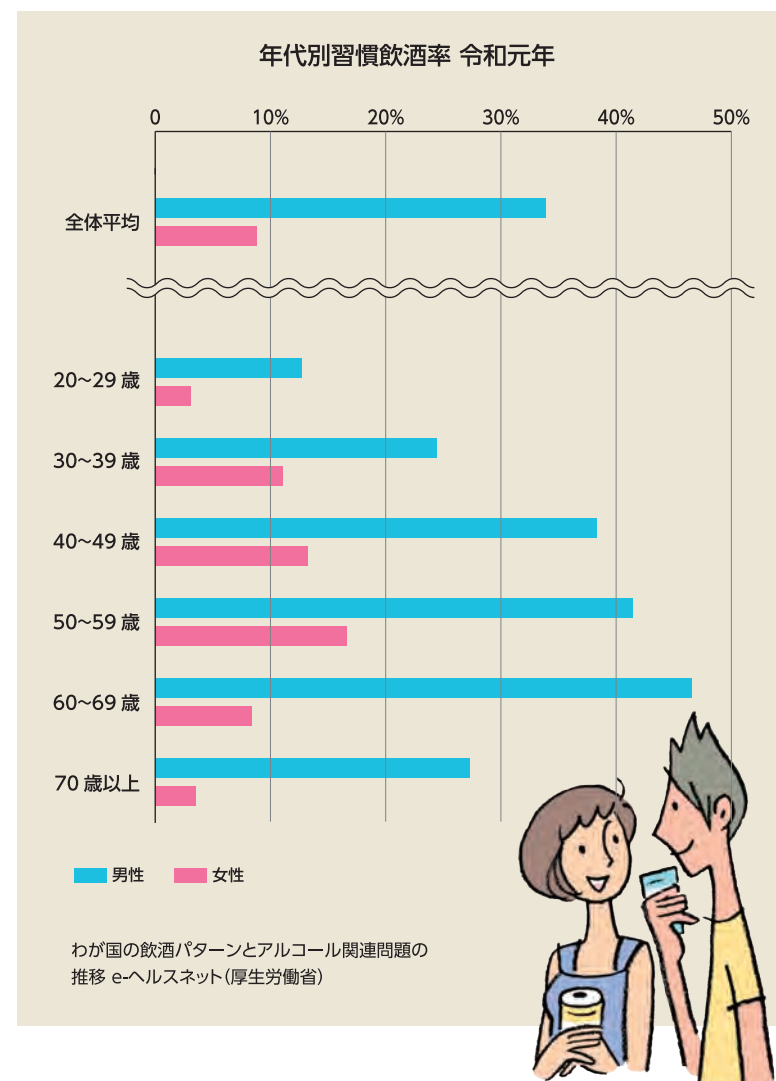
女性の社会進出とともに 女性の飲酒率が増加しています。

厚生労働省の調査によると、週に3回以上飲む飲酒習慣者は、男性では51.5%(1989年)から33.9%(2019年)に減っています。ところが女性では6.3%(1989年)から8.8%(2019年)と増えています。そして、女性は生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する者の割合も2010年から有意に増加しています。

女性にとって安全な飲酒量は 男性の半分程度という認識を！

女性は男性に比べると「より少ない飲酒量」「より短い飲酒期間」でアルコールの害を受けると言われています。女性は男性に比べ体脂肪量が多いため体内の水分量が少なく、同じ体重・同じ飲酒量であっても血中アルコール濃度が高くなります。

また、アルコール分解能力も平均すると男性の3/4程度しかありません。加えて、女性ホルモンにはアルコール分解を抑える作用があるとも言われています。そのため女性の安全な飲酒量は男性の半分程度とされ、特に急性アルコール中毒をはじめ酩酊のリスクも高くなります。



妊娠を意識した時から、飲酒はやめましょう。

妊娠中や授乳期の飲酒は胎児や乳児の
健やかな成長をはばむ恐れがあります。

大事な時期だから飲酒は禁物 周りの人の協力も不可欠です。

アンケート結果によると、妊産婦の飲酒相手の1位は「夫」。自分の子どもの健全な発育のため、妊娠中・授乳中の妻がお酒を飲まないように夫も禁酒するなど、周囲の協力が必要です。友だちや実家の家族、職場の同僚なども飲酒相手の上位にランクされています。ぜひ、赤ちゃんのために協力してください。また、妊娠に気づく前に飲んでいたということもあります。その場合は気づいた時点で、ただちに飲酒をやめてください。できれば「妊娠を意識した時からお酒をやめる」のがベストであることは言うまでもありません。

お腹の赤ちゃんも20歳未満です。

妊娠中にお酒を飲むと、胎盤を通じて直接アルコールが胎児の血液に入り、胎児がお酒を飲まれたことになります。妊娠中にアルコール類を摂取したことにより、生まれてくる赤ちゃんが胎児性アルコール・スペクトラム障害 [FASD] (Fetal Alcohol Spectrum Disorders) になることがあります。発育障害、知能障害、顔貌異常などの症状が表れるのが特徴です。また妊娠中の飲酒は、早産や流産、分娩異常の原因になることもあります。妊娠を意識した時点で、お酒は飲まないようにしましょう。

お酒は母乳とともに赤ちゃんの体内に。

授乳中のお母さんの飲酒は、母乳を通して赤ちゃんにお酒を飲ませたことになってしまいます。アルコールが母乳へ移行する割合は高く、血液中のアルコール濃度と母乳中の濃度はほぼ同じといわれています。赤ちゃんにお酒を飲ませたい親はいないはず。授乳期の飲酒は絶対におやめください。



20歳未満の飲酒にレッドカード。 自分の体に対する危険行為です。

NG

20歳未満の飲酒 ①



お酒は20歳を過ぎてから。
20歳未満の人の飲酒は法律で禁じられています。
20歳未満の人の飲酒は、心身に重大な悪影響を及ぼします。

脳の健全な発達が妨げられることがあります。

10代から飲酒を続けていると発育途上の脳細胞にダメージを与え、20代で脳の萎縮が始まる例も報告されています。記憶に関係する脳の組織に障害を与え、記憶力が低下してしまう可能性があります。

身体、精神面での悪影響が懸念されています。

肝臓やすい臓など臓器障害を起こすおそれがあります。性ホルモンのバランスを崩し、成長を妨げることもあります。また集中力が続かず学習意欲の低下や、精神的成長を阻害することもあります。

アルコール依存症になるリスクが高まります。

大人の飲酒よりも、短期間でアルコール依存症を発症する可能性が高くなります。また、飲み始めが早ければ早いほど、将来アルコール依存症になる確率が高くなるといわれています。

問題行動を起こしやすい傾向があります。

20歳未満飲酒による社会生活への悪影響も問題になっています。暴力行為や成績不振、中退など学校生活に支障をきたしたり、職場でも作業能率の低下や無断欠勤をしてしまうケースなどがあります。

お酒を子どもに勧めているのは **親** だったりする。情けない。



結婚式やお正月、お祭りなど今日は特別の日だから一杯くらいはと
つつい、子どもにも勧めてしまうことが多いようです。

親や親戚と一緒に飲んだ子どもが、50%以上。

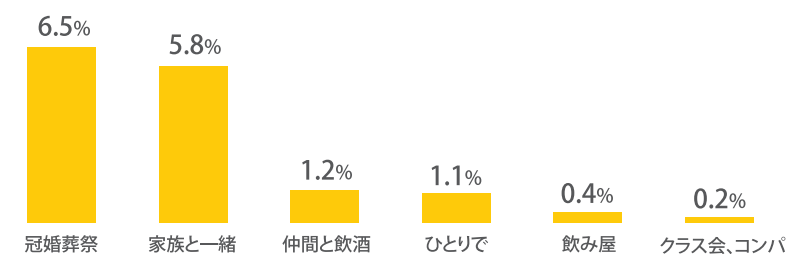
中学生、高校生の飲酒経験は、第1位が冠婚葬祭、第2位が家族と一緒に、この二つで過半数を超えています。特別な日に大人が飲んだ勢いでついつい子どもに一杯勧めてしまう、という場面を目にすることがあります。こういう、ちょっとしたキッカケから20歳未満の人の飲酒習慣が始まってしまいます。二十歳未満ノ者ノ飲酒ノ禁止ニ関スル法律では、親権者などが、未成年者の飲酒を制止することが義務付けられています。成人年齢は18歳ですが、お酒は20歳になるまで法律で禁止されています。18歳以上であっても、20歳未満の人の飲酒を見かけた時は制止するようにしてください。いかなる時でも20歳未満の人にお酒を勧めることは、絶対にやめましょう。

20歳未満の人が、お酒を勧められた時の上手な断り方。

「20歳になるまでお酒は飲まないと決めているんだ」「酒癖の悪い先輩がいて、大人になるまで飲まないと決めたんだ」などと、理由を言って飲まないという意志をはっきり伝えましょう。一杯入ってほろ酔い気分の大人も、そう言われたらハッとすることでしょう。

■ 中学生・高校生の場面別飲酒経験

調査対象全員を100%とした場合の割合



令和3年度厚生労働科学研究 2021年中高生の喫煙、飲酒等生活習慣に関する全国調査より

「飲んで」**車**に「乗る」は絶対にダメ！
飲酒運転は悪質な犯罪です。

NG

飲酒運転 ①



悲しいニュースは、もう見たくありません。
飲酒運転は一生を台無しにします。

酒酔い運転は運転能力を低下させ、重大な事故の原因に。

お酒の酔いは、本人が思っている以上に身体に影響を与えます。中枢の神経がマヒして運動能力が低下したり、理性や自制心が低下します。また、視野が狭くなったり、集中力の低下や平衡感覚が鈍くなったりします。車の運転には非常に危険です。個人差はありますがコップ一杯程度のビールでも、スピードや正確さが求められる動作に影響が現れるという報告もあります。ひと口でも飲んだら運転は絶対にやめましょう。

飲み過ぎた翌朝の運転は、酒酔い運転に。

体重60～70kgの人がビール中びん1本500mlを飲んだ場合、アルコールが体内から消えるまで約4時間※かかるといわれています。夜遅くまで多めに飲んだ翌朝は、まだ体内にアルコールが残っているの
で車の運転はやめましょう。

※消失時間には個人差があります。



ハンドル
キーパー

ハンドルキーパー運動

車で飲食店に来店して飲酒する場合、お酒を飲まない人（ハンドルキーパー）を決めて、飲酒運転を防止しようとする試みです。ベルギーで発祥しオランダで定着した世界的な運動です。日本では全日本交通安全協会が「ハンドルキーパー運動」と名付けて実施しています。

「飲んで」自転車・電動キックボード に「乗る」も絶対にダメ！法律違反です。



気軽に乗れても「車両」です。
安易に考えず、ルールを確実に守りましょう。

自転車にも酒酔い運転の罰則があり、
新たに酒気帯び運転にも罰則規定が追加されました。

道路交通法上、自転車は軽車両という位置づけになります。自転車も立派な車両なのです。当然、自転車での飲酒運転も法律違反となります。また、酒気帯び運転にも新たに罰則規定が加わりますので、車と同様に「お酒をひと口でも飲んだら乗らない」を徹底しましょう。またヘルメットの着用も努力義務化されていますので、忘れずに。

電動キックボードも車両です。
飲んで運転したら当然罰則があります。

流行の電動キックボード、街を颯爽と駆け抜ける姿はカッコいいですね。でもこれも「特定小型原動機付自転車」、立派な車両です。当然、酒酔い運転や酒気帯び運転にも罰則があります。お酒を飲んだあとでも、気軽さゆえにちょっとそこまでなんて考えがちです。でもこれも犯罪です。最近では若い方々の重大事故があとを絶ちません。気軽に運転が可能なキックボードですが、交通ルールを破った際には相応の罰則が課せられるのです。万が一のときに命を守る上でも、ヘルメットを忘れずに。

イッキ飲みは**119**、お酒の強要は**110**。
というコトになりかねません。



イッキ飲み「しない」「させない」は、最低限のルールです。
ルールを守って、みんなで楽しいお酒を。

血中アルコール濃度が急上昇、死にいたることも。

イッキ飲みは生命にも関わるとても危険な行為です。多量のアルコールを急激に摂取すると、肝臓のアルコール分解速度が追いつかず、血中のアルコール濃度が急速に高まり、急性アルコール中毒になることがあります。「ほろ酔い」や「酩酊」を通りこして、一気に「泥酔」や「昏睡」状態に進み、ひどい場合は死にいたる危険性があります。またイッキ飲みをしてから酔いのピークがやってくるまで時間差があるので、まだ自分では大丈夫だと思っているうちに限界を超えてしまいます。イッキ飲みは絶対にしないでください。

お酒の強要は、人を傷つける人権侵害です。

イッキ飲みや早飲み競争の強要、お酒が飲めない人や飲みたくない人への飲酒の強要は、絶対にやめてください。お酒の強要が起こりやすい状況としては、上司や先輩など立場が上の人との酒席があります。職場の宴席や大学生のコンパなどで、場を盛り上げるためにイッキ飲みをさせたり、飲めない人に無理強いしたりするケースがあります。こういった行為は、相手を傷つける人権侵害です。「しない」「させない」ようにしましょう。

体力の衰えは認めても
酒量の**衰**えは認めない人がいる。



高齢になるほどアルコールの代謝能力は低下するといわれています。自分では大丈夫と思って、体が悲鳴をあげていることも。

高齢になるほど体力の衰えとともに、アルコール代謝機能も低下してきます。若い時よりも血中アルコール濃度が上昇しやすくなり、酔いやすくなります。若い時からの酒量を続けていると内臓が障害を起こしやすくなり、病気の原因になります。また酔いやすくなっているのに、思わぬ転倒事故になることも。年齢相応の量でお酒を末永く。

楽しい時に飲むのがお**酒**で
具合が悪い時に飲むのが**薬**です。



お酒と薬の併用はたいへん危険です。絶対にやめましょう。「薬を飲んだらお酒は飲まない」自分のために守ってください。

薬とお酒を一緒に飲むと、いろいろな作用が出ることで多く危険なので絶対にやめましょう。とくに睡眠薬、精神安定剤、糖尿病などの薬とお酒を一緒に飲むと、体の中でアルコールの分解が優先されて、飲んだ薬の作用が強まり危険です。とにかく「薬を飲んだらお酒は飲まない」が基本中の基本です。

スポーツ前後のお酒は問題です。
スポーツ**中**のお酒は問題外です。



スポーツ前、スポーツ中の飲酒は、反射神経や判断力が鈍りたいへん危険です。スポーツ直後の飲酒は心臓にも負担をかけてしまいます。

スポーツする前、スポーツしながら、またスポーツ直後のお酒は心臓に過度の負担をかけます。発汗作用により脱水症状を起こすおそれがあります。とくにスキーやスケートなどはお酒で反射神経や判断力が鈍り、大きなケガや事故の原因になりかねません。また水泳は心臓に二重の負担をかけることになり、たいへん危険です。

酔って入浴して寝込んだことがある人
次も無事とは限りません。



酔ったまま入浴すると心臓発作や、予期せぬ事故の原因になります。このくらいなら平気という油断が重大な事態を引き起こすことに。

お酒を飲んで酔ったまま入浴したりサウナに入ったり、また入浴しながら飲んだりするのは、体に大きな負担がかかります。血圧が上昇して脳卒中や心臓発作の引き金になりかねません。お風呂のなかで寝込んでしまい水死することもあります。少量の飲酒でも、体が温まった状態では血管を拡張させるために低血圧となり、思わぬ大事故の原因になります。

※簡易テストはP34をご覧ください。

飲酒習慣スクリーニングテストAUDIT

AUDIT(The Alcohol Use Disorders Identification Test)とは、WHOの調査研究により作成された、飲酒習慣を振り返るための自己診断テストです。

現在の飲酒習慣が適正なものなのか、あるいは健康への被害や日常生活への影響が出るほど問題のあるものなのか、次のスクリーニングテストで確認してみましょう。あなたが該当するもっとも近い回答を選び、その番号を記入してください。回答が終わりましたら、数字の合計点を最後の欄に記入してください。

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カ月に1度以下 2. 1カ月に2～4度
3. 1週間に2～3度 4. 1週間に4度以上

2 飲酒するときには通常、純アルコール換算でどのくらいの量を飲みますか？
*純アルコール量が選択肢に当てはまらない場合は、近いものを選んでください。
0. 1～2ドリンク(10～20g) 1. 3～4ドリンク(30～40g)
2. 5～6ドリンク(50～60g) 3. 7～9ドリンク(70～90g)
4. 10ドリンク 以上(100g以上)
《純アルコール量の目安》ビール中びん1本(500ml)=20g、日本酒1合(180ml)=22g、ウイスキーダブル(60ml)=20g、焼酎(25度)1合(180ml)=36g、ワイン1杯(120ml)=12g

3 1度に純アルコール換算で60g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カ月に1度未満 2. 1カ月に1度
3. 1週間に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カ月に1度未満 2. 1カ月に1度
3. 1週間に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

5 過去1年間に、普通だと思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？
0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度
3. 1週間に1度 4. 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、どのくらいの頻度でありましたか？
0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度
3. 1週間に1度 4. 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？
0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度
3. 1週間に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カ月に1度未満 2. 1カ月に1度
3. 1週間に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、あなた自身がけがをしたり、あるいは他の誰かにけがを負わせたことがありますか？
0. ない 2. あるが、過去1年間はなし
4. 過去1年間にあり

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年間はなし
4. 過去1年間にあり

合計 点

判 定

～7点	問題飲酒はないと思われる
8～14点	問題飲酒はあるが依存症には至らない
15点～	依存症が疑われる

AUDIT-C(簡易テスト)

1 あなたはアルコール含有飲料をどれくらいの頻度で飲みますか？

0. 飲まない 1. 1カ月に1度以下 2. 1カ月に2～4度
3. 1週間に2～3度 4. 1週間に4度以上

2 飲酒するときには通常どれくらいの量を飲みますか？

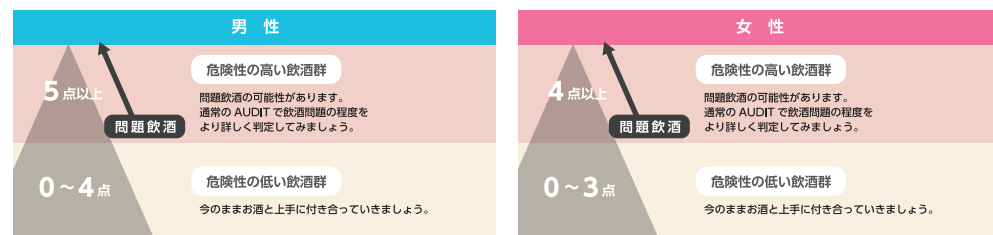
0. 1～2ドリンク 1. 3～4ドリンク 2. 5～6ドリンク(50～60g)
3. 7～9ドリンク 4. 10ドリンク 以上

3 1度に6ドリンク以上飲酒することがどれくらいの頻度でありますか？

0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度
3. 1週間に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

AUDIT-C:問題飲酒の重症度判定結果

合計点が当てはまるところを確認し、飲酒習慣の見直しなどに活用してください。**5点以上(男性)・4点以上(女性)**の方は、専門医療機関の受診や肝疾患評価(フィブロスキャン検査など)の実施をおすすめします。



みんなに知ってほしい飲酒のこと

健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

飲酒ガイドラインリーフレット

お酒は、その伝統と文化が国民の生活に深く浸透している一方で、不適切な飲酒は健康障害等につながります。一人ひとりがアルコールに関連する問題への関心と理解を深めましょう。



飲酒チェックツール[飲酒量チェック・飲酒運転防止]

アルコールウォッチ

アルコールウォッチは、純アルコール量と分解時間をはかり、飲酒を見守るツールです。



※出典:厚生労働省ホームページ

ビール酒造組合・日本洋酒酒造組合は、適正飲酒の推進に取り組んでいます。

酒類に関する正しい知識の普及、適正飲酒のススメとともに、酒類と健康などに関係する研究への援助を行っています。また人々の健康の保持・増進に寄与するさまざまな活動を行っています。

「飲酒に伴うリスクに関する知識の普及を徹底」することにより、

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少
- 20歳未満の飲酒をなくす
- 妊娠中の飲酒をなくす

という3つの目標の達成に貢献すべく取り組んでいます。

監修

独立行政法人 国立病院機構 久里浜医療センター 副院長 木村 充
<https://kurihama.hosp.go.jp>

公益社団法人 アルコール健康医学協会 理事長 田中 慶司
<https://www.arukenkyo.or.jp>

発行

ビール酒造組合

〒104-0061
東京都中央区銀座1-16-7
銀座大栄ビル10F
TEL. 03-3561-8386
www.brewers.or.jp



日本洋酒酒造組合

〒103-0027
東京都中央区日本橋2-12-7
高島屋グループ本社第2ビル2F
TEL. 03-6202-5728
www.yoshu.or.jp

