

お酒と健康 ②

お酒によって生じる問題があるか見極めるには？
お酒による関連問題を防ぐには？



気になるお酒の飲み方をしている人はどんな人？

AUDIT：WHOによって開発された問題飲酒者のスクリーニングテスト

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？
2. 飲酒するときには通常どのくらいの**量**を飲みますか？
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？
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？
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？
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？
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？
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？
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？
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、**飲酒量を減らすように勧めたりした**ことがありますか？

- 純アルコール換算で 10g=1ドリンク とする
- 特定保健指導における判定方法：各項目の合計点（最大40点）で評価
 - 8～14点 問題飲酒者 → 減酒支援
 - 15点以上 依存症が疑われる

12の飲酒ルール

独立行政法人 国立病院機構 久里浜医療センター樋口進, e-ヘルスネット,
飲酒のガイドラインより

1. 飲酒は1日平均2ドリンク (= 20g) 以下
2. 女性・高齢者は少なめに
3. 赤型体質も少なめに
4. たまに飲んでも大酒しない
5. 食事と一緒にゆっくりと
6. 寝酒は極力控えよう
7. 週に2日は休肝日
8. 薬の治療中はノーアルコール
9. 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
10. 妊娠・授乳中はノーアルコール
11. 依存症者は生涯断酒
12. 定期的に検診を

アルコール量を表示

A社のビールの栄養成分表示

(100ml当たり)	
エネルギー	40kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0g
炭水化物	3.0g
糖質	2.9g
食物繊維	0~0.1g
食塩相当量	0g
純アルコール量	14g
(350ml当たり)	

容器にアルコール量
の表示が進む

地域の中でどのように対策を進めるか

再発予防

依存症からの脱却への支援
多機関連携

アルコール

依存症

進行予防

早期発見のネットワークづくり
医療機関

有害な使用

(ハイリスク飲酒)

多量飲酒

発生予防

当事者としての意識啓発：誰でも
起こりうる問題
相談支援の強化、啓発イベント、
研修会、

正常飲酒（ローリスク）

キーワード
「連携＝人との
つながり」

健康の決定因子の階層構造はどうなっているか？

近藤克則:健康格差社会

