

# 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、習慣的に飲んでいっていると「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><br>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<br>月1回以下 1<br>月2～4回 2<br>週2～3回 3<br>週4回以上 4            | <b>6</b><br>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<br>月1回未満 1<br>月1回 2<br>週1回 3<br>毎日あるいはほとんど毎日 4 |
| <b>2</b><br>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<br>1.5～2単位 1<br>2.5～3単位 2<br>3.5～4.5単位 3<br>5単位以上 4 | <b>7</b><br>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<br>月1回未満 1<br>月1回 2<br>週1回 3<br>毎日あるいはほとんど毎日 4 |
| <b>3</b><br>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<br>月1回未満 1<br>月1回 2<br>週1回 3<br>毎日あるいはほとんど毎日 4           | <b>8</b><br>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<br>月1回未満 1<br>月1回 2<br>週1回 3<br>毎日あるいはほとんど毎日 4 |
| <b>4</b><br>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<br>月1回未満 1<br>月1回 2<br>週1回 3<br>毎日あるいはほとんど毎日 4           | <b>9</b><br>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<br>あるが、過去1年にはない 2<br>過去1年にある 4                 |
| <b>5</b><br>過去1年間に、普通だとして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<br>月1回未満 1<br>月1回 2<br>週1回 3<br>毎日あるいはほとんど毎日 4           | <b>10</b><br>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<br>あるが、過去1年にはない 2<br>過去1年にある 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つきあい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<br>専門外来<br>入院治療              | 兵庫県立<br>ひょうごこころの医療センター | 〒651-1242<br>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<br>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<br>(治療プログラム)               | 宋神経科クリニック              | 〒650-0022<br>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<br>神戸市中央区三宮町2丁目11-1<br>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<br>及び<br>院内ミーティング<br>のある医療機関 | 赤穂仁泉病院                 | 〒678-0173<br>赤穂市浜市408                             | 0791-48-8087 |                                       |
|                                    | 魚橋病院                   | 〒678-0081<br>相生市若狭野町若狭野235-26                     | 0791-28-1395 |                                       |
|                                    | 高岡病院                   | 〒670-0061<br>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<br>共立病院(内科) | 〒670-0822<br>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<br>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<br>地域保健課     | 〒679-4167<br>たつの市龍野町富永1311-3                      | 0791-63-5687 | 平日9:00～17:00(保健師による相談)<br>精神科医師相談は要予約 |
|                                    | 宍粟市保健福祉課<br>アルコール相談    | 〒671-2573<br>宍粟市山崎町今宿5-15                         | 0790-62-1000 | 毎月第3水曜日 13:30～15:00<br>要予約            |
|                                    | 佐用町健康福祉課<br>アルコール相談    | 〒679-5380<br>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<br>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<br>宍粟防災センター | 毎週水曜日 18:30～20:15   | 宍粟市保健福祉課<br>TEL0790-62-1000 |                                  |
|        | 一宮例会<br>いちのびあ    | 毎週金曜日 18:45～20:30   | 宍粟市保健福祉課<br>TEL0790-62-1000 |                                  |
|        | 昼例会<br>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<br>TEL0790-62-1000 | 開催日を変更している月もあるため<br>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<br>TEL078-578-6312 |    |