

飲酒習慣スクリーニングテスト(AUDIT)

過去1年間を振り返って各項目についてチェックし、合計点をしてください

- 問1 あなたの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:月に1回以下 2:月に2~4回 3:週に2~3回 4:週に4回以上
- 問2 飲酒する時は、通常どの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 3:7~9ドリンク 4:10ドリンク以上
- 問3 1日に「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？  
0:ない 1:月に1回未満 2:月に1回 3:週に1回 4:ほとんど毎日/毎日
- 問4 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:月に1回未満 2:月に1回 3:週に1回 4:ほとんど毎日/毎日
- 問5 普通通で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？  
0:ない 1:月に1回未満 2:月に1回 3:週に1回 4:ほとんど毎日/毎日
- 問6 深酒の後の体調を整えるために、朝(日)まで吐き止まらなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？  
0:ない 1:月に1回未満 2:月に1回 3:週に1回 4:ほとんど毎日/毎日
- 問7 飲酒後に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:月に1回未満 2:月に1回 3:週に1回 4:ほとんど毎日/毎日
- 問8 飲酒のために前夜の睡眠を思い出すことが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:月に1回未満 2:月に1回 3:週に1回 4:ほとんど毎日/毎日
- 問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？  
0:ない 2:あるが、過去1年にはなし 4:過去1年間はありません
- 問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ことがありますか？  
0:ない 2:あるが、過去1年にはなし 4:過去1年間にあり

※1ドリンクは純アルコール100%、ワイン120mlは1ドリンク、ビール500ml、日本酒1合は2ドリンク。



人生100年時代の健康管理  
桐生大学 桐生全期大講師 山科 章

【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

前回は落着いた健康によめるまじまじと健康障害について説明しました。今回は、多くの人

124 ひよつとしてアルコール依存症では？

関は精神科よび行動に障害を来す依存症の原因となる10種類の物質を挙げますが、そのリストの最初がアルコールです。

アルコール依存は「精神依存」と「身体依存」があります。精神依存は、飲酒したいという強い欲望が湧き起こることで、飲酒量のコントロールが利かず、飲酒やそれからの回復に1日の大部分の時間を費やし、飲酒以外の娯楽は目に入らず、体調がどんどん悪くして断酒しない状態です。アルコールが体がたがわけていくと、手指の震えや発汗などの離脱症状が出て、酔うのに必要な酒量が増える状態などです。「まか自分が思ううしろが、長期間点を出しましよ。7点を出しましよのままお酒と上手にき合せていきましょ。8・14点は生活習慣病を対象とする特定保健指導では問題飲酒者に該当します。自分が減酒目標を立て、飲酒日記をつけて減酒に取り組み約300万人と推定されています。

が「まさか自分とは思っているアルコール依存症について紹介します。依存症は、「摂取する」と「酩酊(めいてい)などの心地よい反応が得られるので通用互用されやすく、最終的にその使用がほかのいかなる行動よりも優先度をもつようになる状態」と定義されています。WHO(世界保健機

保健・福祉

の疑いがあったため、治療断酒等につながるよう指導支援へ依存症専門医療機関への受診を勧められます。なお、2019年8月の調査では、15歳以上の男性の21.4%、女性の4.5%で、15歳以上の女性は5.2%、男性の0.7%で、全国に約300万人と推定されています。

◆毎月隔週連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。