

オーディット (Alcohol Use Disorders Identification Test)

# AUDIT

あなたの飲酒は適量なのか、  
次のテストで確認してみましょう

- 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点 飲まない 1点 1か月に1度以下 2点 1か月に2~4度  
3点 1週に2~3度 4点 1週に4度以上  点
- 2 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか?  
アルコール 10g を1ドリンクと換算してください。  
0点 0~2ドリンク 1点 3~4ドリンク 2点 5~6ドリンク  
3点 7~9ドリンク 4点 10ドリンク以上  点
- 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?  
0点 ない 1点 1か月に1度未満 2点 1か月に1度  
3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日  点
- 4 過去1年間に、飲み始めるとや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点 ない 1点 1か月に1度未満 2点 1か月に1度  
3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日  点
- 5 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?  
0点 ない 1点 1か月に1度未満 2点 1か月に1度  
3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日  点
- 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点 ない 1点 1か月に1度未満 2点 1か月に1度  
3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日  点
- 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点 ない 1点 1か月に1度未満 2点 1か月に1度  
3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日  点
- 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点 ない 1点 1か月に1度未満 2点 1か月に1度  
3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日  点
- 9 あなたの飲酒のために、あなた自身が他の誰かがけがをしたことがありますか?  
0点 ない 2点 あるが、過去1年にはなし  
4点 過去1年間にあり  点
- 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点 ない 2点 あるが、過去1年にはなし  
4点 過去1年間にあり  点

1~10の合計得点  点

### □ 8点以上の方は…

- 健康、家庭生活、社会生活で影響が出る可能性があります。
- 節酒をしましょう。一日2ドリンクまでの飲酒が適度な飲酒です。

### □ 15点以上の方は…

- アルコール依存症が疑われます。
- 適切なサポートを受けて、断酒をしましょう。
- 医療機関、相談機関にご相談ください。



神奈川県PRキャラクター  
かながわキントロウ

## 相談窓口

### 〈神奈川県精神保健福祉センター〉

依存症電話相談 045-821-6937  
毎週月曜13時30分から16時30分

こころの電話相談 0120-821-606  
月曜から金曜9時から21時(受付20時45分まで)

### 〈県保健福祉事務所・センター、市保健所等〉

平塚保健福祉事務所	0463-32-0130
秦野センター	0463-82-1428
鎌倉保健福祉事務所	0467-24-3900
三崎センター	046-882-6811
小田原保健福祉事務所	0465-32-8000
足柄上センター	0465-83-5111
茅ヶ崎保健福祉事務所	0467-85-1171
厚木保健福祉事務所	046-224-1111
大和センター	046-261-2948
横須賀市保健所	046-822-4336
藤沢市保健所	0466-50-3593

## 医療機関情報



<http://www.iryu-kensaku.jp/kanagawa/>



## 自助グループ

### 神奈川断酒連合会

<http://www.shindanren.com/>



### AA 関東甲信越セントラルオフィス

<http://www.h2.dion.ne.jp/~aa-kkse/>



### 依存症からの回復 私の場合

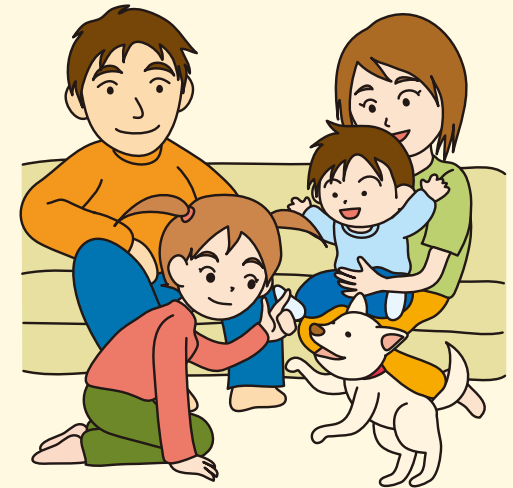
私も初めは「アルコール依存症」ではないと思っていました。しかし過度の飲酒による長期欠勤、暴力、家庭崩壊の危機といった問題を抱えながら、飲み始めたらとことん飲み続ける状態となり、ようやく治療につながりました。

治療中に断酒継続には通院、自助グループが不可欠と教えられ、「断酒会」に入会しましたが、酒なんて1人で止められるという慢心があり退会してしまいました。しかし数年後再び酒に捕まり、自分も家族も9年間に及ぶ生き地獄を体験しました。これを猛反省し再び「断酒会」に入会、仲間と共に例会通いを続け、今では笑い声と笑顔の絶えない家庭を築いています。

神奈川県酒害相談員 Sさん寄稿

あなたの健康を守るために

# アルコールについて 知ってほしいこと



平成26年6月、アルコール健康障害対策基本法が施行されました。不適切な飲酒は、本人の健康問題だけでなく、その家族への深刻な影響や重大な社会問題を生じさせる危険性が高くなります。この法律は、アルコール健康障害の予防などの対策や再発の防止を図ることを目的としています。

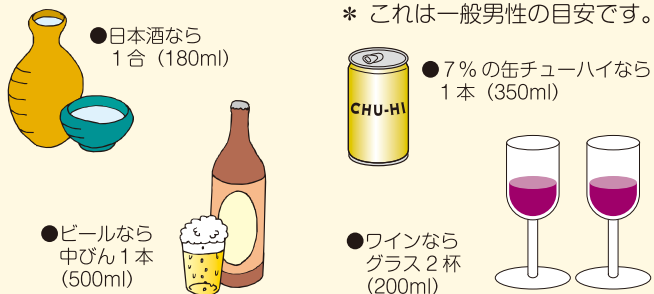
## 神奈川県精神保健福祉センター

平成27年1月作成

## 適度な飲酒とは？

適度な飲酒量は一日あたり

純アルコール 20g (2ドリンク) まで



すぐに顔が赤くなる人、女性、高齢者はアルコール分解が遅いので、これより少ない量が目安になります。

## 多量飲酒には注意が必要です

一日あたり純アルコール 60g (6ドリンク) 以上の飲酒は多量飲酒にあたります。

たとえば、日本酒3合、ビール中ビン3本以上の飲酒です。

多量飲酒は本人の問題だけでなく、家族にも影響があり、社会的な問題を引き起こすおそれがあります。

### 臓器障害

脳・心臓・血管・骨など全ての臓器が障害を受けます。

### 心の病気

睡眠の質を悪化させ、うつ病を引き起こす原因となります。

### 家庭生活

家族への暴言、暴力につながることや、借金・失業などの問題により生活が立ち行かなくなるおそれがあります。

### 社会生活

飲酒運転による交通事故だけではなく、正常な判断ができなくなり、犯罪につながることも。社会的信用を失うおそれがあります。

### 自殺のリスク

つらい気持ちを抱えた時の飲酒は、思考の幅を狭くし、自殺を誘発してしまうことがあります。

## 飲んではいけない人



**未成年**は脳へのダメージが大きいことから、注意力、記憶力、判断力の低下や第二次性徴が未発達になることがあります。

**妊娠中**の飲酒は胎児の正常な発達の妨げになります。

**授乳中**の飲酒は、アルコールが母乳に入り、乳児の発育を阻害します。



## あなたの健康を守る飲み方は？

- 1 楽しく  
ストレス解消の飲酒は多量飲酒のもと
- 2 食事と一緒にゆっくりと  
イッキ飲みは、悪酔いだけでなく、命の危険に及ぶことも。
- 3 週2日は休肝日  
臓器障害・アルコール依存症の予防に。
- 4 入浴・運動・薬の服用中は NG !  
飲酒後の入浴・運動は避けましょう。  
アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。
- 5 定期的に健康診断を  
定期的に健康診断を受けて健康管理をしましょう。



## アルコール依存症とは？

アルコールは依存性薬物です。多量に摂取することで、誰もが依存症になる可能性があります。

- ・お酒を飲まないと手が震える、多量の発汗、イライラ感、不眠、不安感などの離脱が起こり、ますますお酒をやめられなくなります。
- ・病的な強い欲求により、自分の意思で飲酒量のコントロールができない状態となります。

## アルコール依存症は回復可能な病気です

適切なサポートを受けることが、  
回復につながります。

一人で悩まず、ご相談ください。

