

アルコールスクリーニングテスト

当てはまる番号を口に記入し、合計してください。

出典：WHO(世界保健機関)

アルコール含有飲料(お酒)を飲む頻度は？	<input type="checkbox"/>	0. 飲まない 1. 月に1度以下 2. 月に2~4度 3. 週に2~3度 4. 週に4度以上
通常、どのくらいの量を飲みますか？ ビール(500ミリリットル)=2ドリンク、缶酎ハイ(度数7%)(350ミリリットル)=2ドリンク 日本酒(1合)=2.2ドリンク、焼酎(1合)=3.6ドリンク、ワイン(120ミリリットル)=1.2ドリンク	<input type="checkbox"/>	0. 0~2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
1度に6ドリンク以上の飲酒をする頻度は？	<input type="checkbox"/>	
過去1年間に、飲み始めると止められなかった頻度は？	<input type="checkbox"/>	0. ない 1. 月に1度未満 2. 月に1度 3. 週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
過去1年間に、普通だと行えるのに飲酒していたためにできなかった頻度は？	<input type="checkbox"/>	
過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をした頻度は？	<input type="checkbox"/>	
過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられた頻度は？	<input type="checkbox"/>	
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頻度は？	<input type="checkbox"/>	
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？	<input type="checkbox"/>	0. ない 2. あるが、過去1年間にはなし 4. 過去1年間にあり
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？	<input type="checkbox"/>	

【判定】

- 7点以下 ▶▶ これからも、節度ある飲酒を心掛けてアルコールと上手に付き合ってください。
- 8点~14点 ▶▶ 飲酒による問題が、やまられます。減酒に取り組むことをお勧めします。
- 15点以上 ▶▶ アルコールへの依存度が高いようです。医療機関などへの相談・受診をお勧めします。

当てはまった番号を合計して、点数が低いほど、より安全な飲み方といえます。点数が高くなるにつれ、健康を害する危険度が増します。

合計点数
()点/40点



お酒は食の楽しみを広げ、生活に潤いを与え、人間関係を良好にする潤滑油にもなります。しかし、これらの効用を得られるのは適量飲酒であってこそ。多量飲酒は、体の健康ばかりでなく、心も壊してしまいます。また、暴力や虐待などさまざまなトラブルにつながる危険性があります。

大人のマナーとして「節度のある飲み方」を知っておきましょう。

飲酒を続けていると、だんだん同じ量では酔わなくなり、いわゆる「酒に強くなった」状態で、こうなると前と同じような酔いを感じるために、無意識に飲酒量が増えていきます。これは、薬物と同様にアルコールが持つ依存性により耐性が付くためです。一度増えた飲酒量を減らすには一気に減らすより、少しずつ量を減らすほうが効果的です。ゆっくりと減らしていくことで、アルコール感が良くなり、少ないアルコール量でも満足できるようになっていきます。

● お酒に強くなるとは

60gを摂取した場合、アルコール分解にかかる時間は約12時間。つまり翌朝になっても体内からアルコールが消失していないことになります。また就寝中でもアルコールを分解し続けるため、肝臓をはじめとする内臓が休息できず、疲労を残したまま朝を迎えることになり、一般的に、女性や高齢者はアルコール分解力が劣るため、消失までの時間がより長くなります。毎朝運動をする人は、前夜のお酒の飲み方に注意が必要です。

厚生労働省の健康づくりの指針「健康日本21」では、節度ある適度な飲酒を、純アルコール量で1日20g程度までと設定しています。

● 適度な飲酒の量

酒は百薬の長というように、日本では飲酒を好意的に考える傾向があり、アルコールに対する対策はあまりとられていませんでした。しかし、アルコールが健康や生活に及ぼす影響が明らかになり、昨年12月に飲酒が引き起こすさまざまな問題に総合的に取り組むことを目的に「アルコール健康障害対策基本法」が成立しました。また、本年度から特定健診や特定保健指導にも、「節度ある適度な飲酒」を目的とした支援が盛り込まれ、国レベルで飲酒の仕方を見直す動きが出てきました。お酒の飲み過ぎは、アルコール依存症をはじめ、がん、高血圧、脂肪肝、肝硬変、脳出血、糖尿病や膵炎などの病気を引き起こします。他にも、うつ病や不眠症を誘因し、メタボリックシンドロームとも深い関係があります。

● アルコールが及ぼす影響

アルコールには食欲を増進させ、食事をおいしくし、ストレスを和らげる働きがあり、晩酌を楽しみにしている人も多いと思います。適正飲酒をしている人のほうが病気が少ないというデータもあり、今も昔も「適量のお酒」は百薬の長といえます。いつまでもお酒を楽しみたいために、適度な飲酒を心掛けましょう。

● お酒を楽しむために

日常的に飲酒している人は、WHO(世界保健機関)作成の上記アルコールスクリーニングテストで、今の飲酒に問題があるかどうかを判定してみよう。このチェック表はアルコール量に加え、飲酒にまつわる体験にも重点を置いています。40点満点で、8点以上から問題飲酒となり、8点以上から問題飲酒となり、アルコール依存症などの可能性があるため、状況に合わせて専門医療機関の受診をお勧めします。

● あなたの飲酒危険度は

通常、純アルコール20g(例、ビール500ミリリットル)が、体内から消失するのに約4時間かかります。

● アルコールの分解時間

それ以上アルコール量が増えると死亡率が上昇するというデータがあるためです。特に、飲酒量を減らす必要があるのは、純アルコール量が1日60gを超える多量飲酒者です。右表の純アルコール換算表で普段の自分の飲酒量を確認してみよう。

純アルコール換算表 適正飲酒(純アルコール20グラム)の目安

お酒の種類(度数)	お酒の量
ビール(5%)	500ミリリットル
焼酎(35%)	70ミリリットル
日本酒(15%)	1合(180ミリリットル)
ウイスキー(43%)	60ミリリットル
ワイン(12%)	200ミリリットル
チューハイ(7%)	350ミリリットル

※純アルコール算出の計算式
飲んだ量(ミリリットル)×アルコール度数(15%なら0.15)×0.8