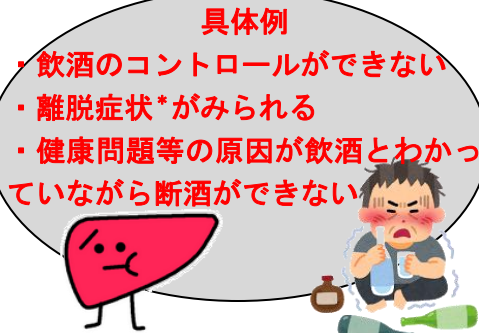


わが国にはアルコール依存症の患者さんはどのくらいいるのでしょうか。

少し古い情報になりますが、2003年の実態調査では、アルコール依存症疑いのある人は440万人、治療の必要なアルコール依存症の人は80万人と推計されています。特に女性や高齢者のアルコール依存症が増加しています。楽しくお酒を飲みつづけるために、適切な飲酒量を知りましょう。

●アルコール依存症とは？

アルコール依存症をわかりやすく言うと、「大切にしていた家族、仕事、趣味などよりも飲酒をはるかに優先させる状態」です。アルコール依存症の原因は多量飲酒です。しかし、多量飲酒者がすべてアルコール依存症になるわけではありません。アルコール依存症の原因の50～60%は遺伝要因によると推定されています。



※アルコールが体内からなくなると出現する症状で、ふるえ、発汗、動悸、睡眠障害、不安感等

●節度ある適度な飲酒とは？

通常アルコール代謝能力を有する日本人の「節度ある適度な飲酒」とは、純アルコールで1日20g程度の飲酒とされています。もちろん、女性や高齢者、アルコール代謝能力の低い体質の方は、より少量の飲酒が望ましく、アルコール依存症の方では、1滴のお酒も飲まない断酒が必要となります。なお、もともと飲酒習慣の無い方に1日20g程度の飲酒を勧めるものではないことにご留意下さい。

☆日本人の「節度ある適度な飲酒」20gのアルコールとは？☆

ビール中瓶1本 (500mL)

日本酒 1合

ウイスキーダブル 1杯

焼酎(25%) 0.5合 (90mL)

ワイングラス 2杯 (200mL)



●アルコール依存症に使用される薬について

<ベンゾジアゼピン系薬物>精神・身体合併症と離脱症状の治療に使います。ベンゾジアゼピン系薬物でアルコールの肩代わりをさせ、漸減します。

<抗酒薬>ジスルフィラムとシアナミドという2種類の薬物があります。これらを服用して飲酒すると、非常に激しいフラッシング反応(顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛など)を引き起こします。

<アカンプロサートカルシウム>アルコール依存による飲酒欲求を抑制します。

●アルコール使用障害同定テスト(AUDIT)をやってみよう！

問題飲酒を早期に発見するテストです。本人の自己申告に基づき実施されます。

|  |                                 |                                       |                  |                   |
|--|---------------------------------|---------------------------------------|------------------|-------------------|
| 問1：あなたはアルコールをどのくらいの頻度で飲みますか？   |                                 |                                       |                  |                   |
| 飲まない<br>【0点】   | 月1回以下<br>【1点】                   | 月に2～4回<br>【2点】                        | 週に2～3回<br>【3点】   | 週に4回以上<br>【4点】    |
| 問2：1回の飲酒でどのくらいの量を飲みますか？  |                                 |                                       |                  |                   |
| 0～2ドリンク<br>【0点】  | 3～4ドリンク<br>【1点】                 | 5～6ドリンク<br>【2点】                       | 7～9ドリンク<br>【3点】  | 10ドリンク以上<br>【4点】  |
| 問3：1回に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？  |                                 |                                       |                  |                   |
| ない<br>【0点】   | 月1回未満<br>【1点】                   | 月に1回<br>【2点】                          | 週に1回<br>【3点】     | 毎日、ほとんど毎日<br>【4点】 |
| 1ドリンク<br>ビール250mL<br>日本酒0.5合   | 1.5ドリンク<br>ビール350mL<br>ワイングラス1杯 | 2ドリンク<br>ビール500mL、日本酒1合<br>ウイスキーダブル1杯 | 2.5ドリンク<br>ビール大瓶 |                   |
| 問4：過去1年に、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？                                  |                                 |                                       |                  |                   |
| ない<br>【0点】   | 月1回未満<br>【1点】                   | 月に1回<br>【2点】                          | 週に1回<br>【3点】     | 毎日、ほとんど毎日<br>【4点】 |
| 問5：過去1年間に、普通だで行えることを飲酒していたために出来なかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？                      |                                 |                                       |                  |                   |
| ない<br>【0点】   | 月1回未満<br>【1点】                   | 月に1回<br>【2点】                          | 週に1回<br>【3点】     | 毎日、ほとんど毎日<br>【4点】 |
| 問6：過去1年間に、深酒した翌朝に迎え酒をしたことがどのくらいの頻度でありましたか？                                   |                                 |                                       |                  |                   |
| ない<br>【0点】   | 月1回未満<br>【1点】                   | 月に1回<br>【2点】                          | 週に1回<br>【3点】     | 毎日、ほとんど毎日<br>【4点】 |
| 問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？                                |                                 |                                       |                  |                   |
| ない<br>【0点】   | 月1回未満<br>【1点】                   | 月に1回<br>【2点】                          | 週に1回<br>【3点】     | 毎日、ほとんど毎日<br>【4点】 |
| 問8：過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事が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<br>【0点】   | 月1回未満<br>【1点】                   | 月に1回<br>【2点】                          | 週に1回<br>【3点】     | 毎日、ほとんど毎日<br>【4点】 |
| 問9：あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かが怪我をしたことはありますか？                                      |                                 |                                       |                  |                   |
| ない<br>【0点】   | あるが、過去1年間はない<br>【2点】            |                                       | 過去1年間にある<br>【4点】 |                   |
| 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りしたことがありますか？ |                                 |                                       |                  |                   |
| ない<br>【0点】   | あるが、過去1年間はない<br>【2点】            |                                       | 過去1年間にある<br>【4点】 |                   |

※8点以上の方は注意が必要です。15点以上の方はアルコール依存が疑われます。医療機関に相談することをおすすめします。

<参考>SNAPPY-CAT 飲酒チェックツール([https://www.udb.jp/snappy\\_test/result/info/1](https://www.udb.jp/snappy_test/result/info/1))

福岡県警(<http://www.police.pref.fukuoka.jp/kotsu/kotsukikaku/063.html>)

厚生労働省([http://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/detail\\_alcohol.html](http://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/detail_alcohol.html))

