

# そのお酒、 本当に楽しい？

心と体の健康のために、  
一緒に考えてみませんか？



広島県健康福祉局疾病対策課

本冊子のデータ及び詳しい情報は、  
ホームページでもご覧いただけます→



# はじめに

お酒は適量であれば暮らしを楽しく豊かにしてくれるものです。しかし、飲み方を誤ると、心と体の健康に深刻な影響をもたらします。平成 26 (2014) 年 6 月 1 日に「アルコール健康障害対策基本法」が施行されたことを受け、広島県は平成 29 (2017) 年 3 月に「広島県アルコール健康障害対策推進計画」、令和 6 (2024) 年 3 月に「広島県依存症対策推進計画」を策定しました。

日本では、860 万人以上が問題飲酒にあたる飲み方をしているとされており、心と体の健康のためには、一人一人に合った支援が必要になります。

ところで、皆さんは本当にお酒を楽しく飲めていますか？ 不安を紛らわすため、眠るためなどの理由で飲酒をしていませんか？

本冊子は、簡単なテスト (AUDIT) で普段のお酒の飲み方を振り返り、テストの結果に応じて、お酒とうまく付き合うための知識や、悩みを総合的に支援するための各種相談先を紹介しています。

あなたや大切な人がアルコールと上手に付き合い、健康な生活を送れるよう、役立てていただければ幸いです。

## もくじ

1. あなたの普段の飲酒量はどれくらい？ …………… 1
2. 次の質問に答えて、飲み方チェックをしてみましょう (AUDIT より) … 2
3. あなたの判定結果は… …………… 3
4. 心と体の健康について …………… 4
5. 相談機関 …………… 5
6. 広島県アルコール健康障害サポート医等 …………… 6

まずは、自分の飲酒量がどの程度か、次のページで確認しましょう！










# 1

## あなたの普段の飲酒量はどれくらい？



お酒の種類とドリンク早見表

種類	アルコール度数	純アルコール量	ドリンク数
ビールロング缶 500ml 	5%	20g	2
清酒 1合 180ml 	15%	22g	2.2
ウイスキー・ブランデーダブル 60ml 	43%	20g	2
焼酎 (35度) 1合 180ml 	35%	50g	5
ワイン 1杯 120ml 	12%	12g	1.2
チューハイ (7%) 350ml 	7%	20g	2
ストロング系 (9%) 350ml 	9%	25g	2.5

表を参考に、飲酒量をドリンク数で表してみましょう。

※ドリンクとは…飲酒量の単位のこと。1ドリンク=アルコール10gとなる。

(例) ビールロング缶 を 2本 (ドリンク数を記入)  
 \_\_\_\_\_ を \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ を \_\_\_\_\_

あなたが普段1日に飲む量は 約 \_\_\_\_\_ ドリンク

この「ドリンク早見表」以外で飲酒量を計算する場合は、以下の式を使うことができます。

**お酒の量 (ml) × 度数 (%) ※5%の場合0.05となります × 0.08 = ドリンク数**

あなたの1日のドリンク数をもとに、次のページで飲み方をチェックしましょう！



アルコールの適量には個人差があり、男女によっても異なります。女性や高齢者、お酒に弱い体質の方は特に注意が必要です。

# 2

## 次の質問に答えて、飲み方チェックをしてみましょう (AUDITより)



	質問	0点	1点	2点	3点	4点	回答
1	アルコールをどのくらいの頻度で飲みますか？	飲まない	月に1度以下	月に2~4度	週に2~3度	週に4度以上	
2	飲酒する時は通常どのくらいの量を飲みますか？(純アルコールとして)	飲まない	4ドリンク(日本酒2合程度)	6ドリンク(日本酒3合程度)	8ドリンク(日本酒4合程度)	10ドリンク(日本酒5合以上)	
3	1度に6ドリンク(ビール1500ml・日本酒3合)以上の飲酒がどのくらいの頻度でありますか？	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	ほぼ毎日	
4	過去1年間に、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？	飲まない	月に1度未満	月に1度	週に1度	ほぼ毎日	
5	過去1年間に、普通だと思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？	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	ほぼ毎日	
6	過去1年間に、深酒の後体調を整えるため、朝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	月に1度未満	月に1度	週に1度	ほぼ毎日	
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	月に1度未満	月に1度	週に1度	ほぼ毎日	
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、どのくらいありますか？	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	ほぼ毎日	
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？	ない		あるが、過去1年間になし		過去1年間にあり	
10	家族や友人、医師、又は他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒を心配したり、飲酒を減らすように勧めたりしたことがありますか？	ない		あるが、過去1年間になし		過去1年間にあり	



合計

点

# 3 あなたの判定結果は…



点数	判定
0～7点	<b>危険の少ない飲酒</b> 現在上手にお酒と付き合えているようです。今後も今の飲酒量を保ちながら、年に1度は飲み方を振り返ってみましょう。
8～14点	<b>危険な飲酒</b> 少し危険な状態になっています。飲む機会（日数）や飲酒量が増えていませんか。今の飲み方を続けていくと、近い将来、健康や社会生活に悪影響が出る可能性があります。
15点以上	<b>アルコール依存症疑い</b> お酒と上手に付き合えていないようです。お酒のことが常に頭から離れなくなっていますか？「アルコール依存症」という病気も疑われます。

## ～結果をふまえて～

8～14点が出た場合、ご自身の健康や大切な人のために、6ページの「減酒の基本」を参考に「減酒」に挑戦してみることをおすすめします。15点以上の方はアルコール依存症の可能性があるため、まずは専門機関に相談してみましょう。

## 「アルコール依存症」について

「アルコール依存症」という病気をご存知ですか？

アルコール依存症とは、飲酒のコントロール（量・状況・タイミング）ができなくなる病気です。アルコール依存症は、お酒を飲む人なら誰でも可能性があります。患者数は約109万人といわれますが、専門病院で治療している人はわずか約4万人です。治療の原則は「断酒＝お酒をやめる」であり、いわゆる断酒の三本柱として「通院」「自助グループ」「抗酒剤」が挙げられますが、個々の患者さんの依存症に至った背景を考慮した上での専門的アプローチが必要となります。

# 4 心と体の健康について



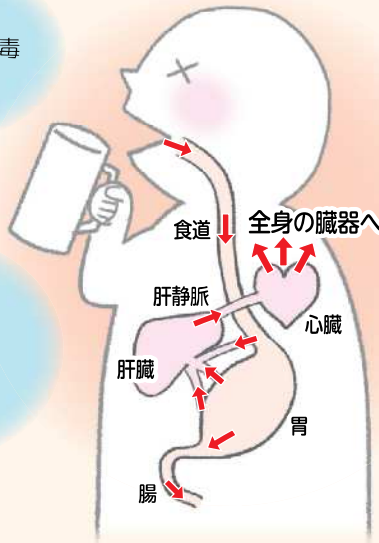
世界保健機関（WHO）によると、アルコール依存症は60以上の病気や外傷の原因になると指摘されています。肝炎や脂肪肝、膵炎などの疾患や、生活習慣病、果ては消化器系のがんなどの背景にアルコール依存症がある場合があります。また、こころにもダメージが現れることがあり、うつ病、不安障害、パニック障害などの背景にアルコール依存症がある場合があります。

- 歯科疾患
- 消化管への影響
- 循環器疾患

- アルコール性肝炎
- 肝臓病
- すい臓病

全身への影響  
— 全身の臓器に行き渡る —

- うつ、自殺
- 急性アルコール中毒
- 認知症



- 癌（がん）
- 胎児性アルコール症候群

- メタボリックシンドローム
- 痛風
- 糖尿病
- 高脂血症

## コラム 女性とアルコール

- 女性は男性より少ない飲酒量、飲酒期間で臓器障害を起こします。
- 乳がんなどのリスクも高まります。また、妊娠中の飲酒は子どもに胎児性アルコール症候群を起こす可能性がありますので、妊娠を考えたときから授乳が終わるまでは飲酒を避けることをおすすめします。

# 5 相談機関



## アルコール健康障害に関する保健相談

県や市町の保健所・保健センターで受け付けています。  
減酒指導・断酒指導等を行うアルコール健康障害相談員が配置されています。

お酒の飲み方が心配

飲酒の体への影響が心配

つらくて飲んでしまう

## 依存症専門医療機関（アルコール健康障害）

依存症専門医療機関（アルコール健康障害）では、  
専門治療を受けることができます。

本当にやめられるの？

治療方法がわからない

断酒に挫折したことがあって…

機関名	住所	電話番号
瀬野川病院	広島市安芸区中野東 4-11-13	082-892-1055
こころホスピタル草津	広島市西区草津梅が台 10-1	082-277-1001
よこがわ駅前クリニック	広島市西区横川町 2-7-19-6F	082-294-8811
安佐病院	広島市安佐南区八木 5-15-1	082-873-2022
府中みくまり病院	安芸郡府中町みくまり 3-1-11	082-281-2281
呉みどりヶ丘病院	呉市阿賀北 1-15-45	0823-72-6111
小泉病院	三原市小泉町 4245	0848-66-3355
三原病院	三原市中之町 6-31-1	0848-63-8877
港町クリニック	三原市港町 3-19-6	0848-62-1711
光の丘病院	福山市駅家町向永谷 302	084-976-1415
福山こころの病院	福山市佐波町 576-1	084-951-2620
三次病院	三次市粟屋町 1731	0824-62-2888

※

※ 拠点機関

## 「自助グループ」

『自助グループ』とは、同じ問題を抱える者同士が互いに助けあうグループです。アルコールの場合「断酒会」「AA」があり、どちらもお酒の問題を抱えている人が、お酒の無い新しいライフスタイルを確立できる場です。

アルコール問題がある方は、専門医療機関で相談・治療を始め『自助グループ』に参加することをお勧めします。

治療中孤独になりそう

同じ悩みを持つ仲間がほしい

他の人を見て参考にしたい

松本ら 2015 いまどきの依存とアディクションより

# 6 広島県アルコール健康障害サポート医等

## サポート医、サポート医(専門)とは？



広島県の依存症拠点病院が実施する

【アルコール健康障害サポート医養成研修】(サポート医)

【アルコール健康障害サポート医(専門)養成研修(Ⅰ・Ⅱ)](サポート医(専門))

を受講しており、アルコール健康障害に関して、より意識の高い医師です。

**必** 広島県では、アルコール健康障害について早期に相談・適切な治療及び回復支援を受けることができるようにするため、「広島県アルコール健康障害サポート医」及び「広島県アルコール健康障害サポート医(専門)」(サポート医等)を認定しています。お近くのサポート医等に相談してみませんか？サポート医等の名簿はQRコードからご確認ください。

### コラム アルコールが抜けるまで

お酒が体から抜ける時間(代謝時間)をご存知ですか？代謝時間を知ることは、飲酒運転などの危険を予防することにも繋がります。



2ドリンク(ビールロング缶  
500ml(5%)) = 5時間

1ドリンクでは2.5時間

松本 2011 アルコールの基礎知識より

つまり



ドリンク × 2.5時間 = お酒が抜ける予測時間

～ご自身の健康や大切な人のために「減酒」に挑戦してみませんか？～

### 減酒の基本

- 飲酒日記をつける
- 次の1杯までを遅らせる
- 定期的を受診、検査する
- 昼から飲まない
- 「減酒宣言」をする
- 今まで飲酒していた時間帯を、他の過ごし方にする
- 休肝日をふやす
- 低濃度のお酒、ノンアルコールビール、ウーロン茶などに変える
- 飲酒の前に食事をする
- ゆっくり飲むようにする



令和6年9月作成

広島県健康福祉局疾病対策課