

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、合計点を出してください

- 問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?
問2: 飲酒する時には、通常どのくらいの量を飲みますか?
問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?
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?
問5: 普通だと思われ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?
問6: 深酒の後の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?
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?
問8: 飲酒のために前夜の出来事を思い出さる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?
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?
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?

※1ドリンクは純アルコールで10%、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。

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連用・乱用されやすく、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

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

アルコール依存には「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烈的な欲求が湧き起るだけでなく、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、体調がと

ても悪くても断酒しない状態です。身体依存は、アルコールが体から抜けていくと、手指の震えや発汗などの離脱症状が出現し、酔うために必要な酒量が増える状態などです。

「まさか自分が」と思うでしょうが、長期間多量に飲酒をしていると、老若男女を問わず誰でもアルコール依存症になる可能性があります。依存症になっていくかどうかをチェックする方法がいくつかあります。自らが減酒目標を立て、飲酒日記をつけて減酒に取り組む必要があると指導されます。15点以上は依存症

の疑いがあるため、治療(断酒等)につながるよう指導・支援され、依存症専門医療機関への受診を勧められます。なお、2018年の調査では8点以上は男性の21.4%、女性の4.5%で、15点以上は男性の5.2%、女性の0.7%で、全国に約300万人と推定されています。

◆毎週月曜連載 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。

129 ひよとしてアルコール依存症では?

人生100年時代の健康管理 桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 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。

前回は常習的な飲酒によるさまざまな健康障害について説明しました。今回は、多くの人が

保健・福祉

Table with 4 columns: 疾病名, 3週間前報告数, 2週間前報告数, 1週間前報告数, 今週の報告数. Rows include インフルエンザ, 新型コロナウイルス感染症, RSウイルス感染症, etc.

入学予定児、ワクチン接種を 新型コロナウイルスの5類移行で人の流れはだいぶ変わってきた。小中学校では、運動会も無事に行われたようです。

はやってる病気は?

Sウイルス感染症やヘルパンギーナ、アデノウイルスなども時期に関係なく流行しており、溶連菌などの感染もみられます。来年4月に入学する子どもへの各種ワクチンについて、忘れている人もいるようなので、母子健康手帳を確認して、忘れず受けるようにしてください。(6日、桐生市医師会)

Advertisement for AED installation and various local services including daycare, nursing homes, and repair services.