

## 「アルコール対策」の進め方

国立病院機構久里浜医療センター 樋口 進

1. アルコール健康障害介入ツール
2. アルコール健康障害介入ツール 使用マニュアル
3. 飲酒日記
4. 資料1：酒類のドリンク換算表
5. 資料2：飲酒量を減らす方法

# アルコール健康障害介入ツール

氏名： \_\_\_\_\_ 1 男性 2 女性 年齢 \_\_\_\_\_ 歳

以下の各質問は、担当者が聞き取って進めてください。

## 1. スクリーニングA

以下の質問に回答してもらおう。

1. あなたはアルコール含有飲料（お酒）をどのくらいの頻度で飲みますか？ 0. 飲まない 1. 1ヶ月に1度以下 2. 1ヶ月に2～4度 3. 週に2～3度 4. 週に4度以上
2. 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ ドリンクは純アルコール換算の単位です。1ドリンクは、ビール中ビン半分（250ml）、日本酒0.5合、焼酎（25度）50mlに相当します。詳しくは換算表（資料2）を見てください。 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
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？ 6ドリンクとは、ビールだと中ビン3本、日本酒だと3合、焼酎（25度）だと1.7合（300ml）に相当します。 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

### 点数計算

上記の1、2、3の各回答の数字を合計する（ \_\_\_\_\_ 点）

### 点数ごとの対応方法

男性4点以下、女性3点以下

——→ 今のままお酒と上手に付き合っていくよう指導（終了）

男性5点以上、女性4点以上

——→ スクリーニングBへ

## 2. スクリーニングB

以下の1～7の質問にスクリーニングAと同様に回答してもらおう。

1. 過去1年間に、飲み始めると止められなかった事が、どのくらいの頻度でありましたか？ 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
2. 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. 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
3. 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなけり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. 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

引き続き残りの質問に回答してもらおう。

4. 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. ない 3. 週に1度	1. 月に1度未満 4. 毎日あるいはほとんど毎日	2. 月に1度
5. 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. ない 3. 週に1度	1. 月に1度未満 4. 毎日あるいはほとんど毎日	2. 月に1度
6. 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？ 0. ない	2. あるが、過去1年にはなし	4. 過去1年間にあり
7. 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？ 0. ない	2. あるが、過去1年にはなし	4. 過去1年間にあり

### 点数計算

上記1～7の回答の数字を合計し、その点数にスクリーニングAの点数を加える（\_\_\_\_\_点）

### 点数ごとの対応方法

#### オプション1

14点以下

——→ 対応A（減酒指導）へ

1. 次ページ「対応A」に従って、飲酒量を減らす指導を行う。
2. 減酒目標を作ってもらい、毎日、飲酒日記をつけてもらう。
3. 一定期間（4週以上）観察しても減酒できない場合、または飲酒問題が深刻な場合には、専門家への相談を勧める。

15点以上

——→ 対応B（専門家照会）へ

アルコール依存症の疑いが非常に高いので、専門家への相談を勧める。

#### オプション2

19点以下

——→ 対応A（減酒指導）へ

1. 次ページ「対応A」に従って、飲酒量を減らす指導を行う。
2. 減酒目標を作ってもらい、毎日、飲酒日記をつけてもらう。
3. 一定期間（4週以上）観察しても減酒できない場合、または飲酒問題が深刻な場合には、専門家への相談を勧める。

20点以上

——→ 対応B（専門家照会）へ

アルコール依存症の疑いが非常に高いので、専門家への相談を勧める。

状況にあわせてオプション1もしくはオプション2を選択する。

### 3. 対応A（減酒指導）

酒を減らす指導は以下のように行います。以下のステップ1～5は介入初日に行い、ステップ6は介入2回目に行います。

#### ステップ1

ご本人の普段の飲酒状況を具体的に聞く。質問に際しては、上記「スクリーニングA」の内容にそって、確認すればよい。

- 1) 普段、お酒をどの位の頻度で飲んでいるか。
- 2) 普段、1日に何（酒の種類）を、どの位（量）飲んでいるか。その際、資料1の「酒類のドリンク換算表」を使ってもよい。
- 3) 多量飲酒（1日6ドリンク以上の飲酒）が、月にどのくらいの日数あるか。

#### ステップ2

ご本人にお酒の飲み過ぎが原因と思われる健康問題があるかを質問する。

→ 問題を認識している

- 1) 問題を整理する。

→ 問題を認識していない

- 1) 主なアルコールに起因する健康問題を挙げて、ご本人にそのような問題がないか確認する。
- 2) 問題が確認できれば、整理する。

#### ステップ3

お酒を減らすことを提案して、ご本人に達成可能な「減酒目標」を作ってもらおう。

- 1) 減酒目標は具体的なものとする。
- 2) こちらから目標を押し付けるのではなく、ご本人の意思で決めていただくことが大切である。

#### ステップ4

お酒を減らす目標を達成するための方法について考えてもらう。

- 1) お酒を減らす方法については、資料2「飲酒量を減らす方法」にまとめられている。
- 2) 資料2を参考にして、自分に合った減酒方法について話し合う。
- 3) ご本人がどのような方法を使うか、資料2に自ら書き込んでもらうと効果的である。

#### ステップ5

毎日の飲酒量をモニターする。

- 1) 別添の「飲酒日記」をつけていただくよう説得して、日記の付け方を説明する。
- 2) 減酒目標を飲酒日記に記入してもらい、本日より開始するよう説明する。
- 3) 次に会う約束をして、その日まで日記をつけて、減酒に努力いただくよう励ます。

#### ステップ6（介入2回目）

- 1) 介入初日から今までの飲酒状況はどのようであったか、飲酒日記を見せていただき話し合う。
- 2) 飲酒量が減っていれば、努力を称賛すると同時に、その方法などについてお聞きし、今後も続けていただくように励ます。
- 3) 減っていない場合には、その理由について話し合う。場合によっては、減酒目標を設定し直し、再び努力いただくように励ます。

#### **4. 対応B（専門家照会）**

アルコール依存症の疑いが強い方々です。依存症からの回復には「[断酒継続](#)」が必要です。そのための指導には専門性が要求されるため、専門家に治療を依頼するのがよいと思います。

#### **受診の必要性・方法などの相談**

アルコール依存症の専門医療機関に診察を依頼することになる。近くの医療機関への受診や、都道府県や政令市の精神保健福祉センターへの相談を勧めたりする。

## アルコール健康障害介入ツール 使用マニュアル

### 1. はじめに

多量飲酒者の飲酒量を低減するための短時間カウンセリング手法を、「Brief intervention」または「簡易介入」と呼んでいます。この手法の概要は表1にまとめられています。

表1. 簡易介入の概要

---

短時間の個別カウンセリング（1～20分）
1～数回のフォローアップカウンセリングを行なう
対象は多量飲酒者、依存症者は専門治療が必要
治療の目標は、断酒ではなく減酒のことが多い
医師のみならずコメディカルスタッフも実施できる
ワークブックなどの教材を使用すると効果的である
日記をつけることなども強く推奨される

---

本手法の有効性を示す研究は多数報告されています。私どもも、多量飲酒者に対する無作為統制試験で、この方法の有効性を確認しています。この手法は個人に対する介入方法ですが、簡便であるため、少ないエネルギーと時間で実施可能です。そのために、多くの対象者に実施できるので、集団としても、アルコール関連問題の低減に有効とされています。

アルコール関連問題を低減するための対策は多岐にわたり、その多くについて、有効性が検証されています。詳細は、Babor らの書籍（Babor T et al. Alcohol: No Ordinary Commodity, Oxford University Press, 2010）を参照ください。また、この書籍の最も重要な部分は、松下の和文論文で紹介されています（松下幸生. 飲酒運転対策のエビデンス. 日本アルコール・薬物医学会雑誌, 2011）。一方、わが国の状況を考慮すると、この簡易介入の広汎な実施が、アルコール関連問題を低減する最も有効な手段であることを示す報告もあります（Chisholm D et al. J Stud Alcohol, 2004）。

簡易介入は短時間のカウンセリングですが、それを実際に行うためには、何らかのツールが必要です。本マニュアルで解説しているツールは、その一つです。これは、もともと東日本大震災後の仮設住宅などで問題になった飲酒問題に対応するために作成されたツールを、一般でも使えるように改変したものです。このツールでは、世界保健機関の委託により作成された「Alcohol Use Disorders Identification Test, AUDIT」が使用されています。この方法は、平成25年度より、特定保健指導に組み入れられた簡易介入手法とほぼ同じです。本マニュアルに従って、簡易介入を習得できれば、特定保健指導の手法も使いこなせると思います。

簡易介入の方法は様々です。この手法より、さらに短時間で介入可能なツールなども考案されています。今回紹介するツールも合わせて、久里浜医療センターの URL (<http://www.kurihama-med.jp/>) を参照ください。

## 2. ツールの要約

このツールはアルコール問題に個別対応するために久里浜医療センターが作成しました。以下のような特徴をもっています。

### 1) このツールは誰が使うの？

医師、看護師・保健師・ケースワーカー・臨床心理士等のコメディカルまたはある程度の専門知識を持った保健管理部門のスタッフ。

### 2) 内容をひとことと言うと？

アルコール問題のレベルを評価して、そのレベルに合った対応をする。

### 3) 問題の評価はどうする？

「オーディット (AUDIT) 」というスクリーニングテストを使用する。

### 4) 問題のレベルは？

問題のレベルは以下の3通り。問題がないと思われる場合 (スクリーニングAで問題なし)、問題はあるがアルコール依存症までは至っていない場合 (大量飲酒) (スクリーニングBで14点以下もしくは19点以下)、アルコール依存症が疑われる場合 (アルコール依存症) (スクリーニングBで15点以上もしくは20点以上)。アルコール依存症と判断する基準点は、状況に応じて選択します。

### 5) レベルにあった対応方法とは？

対応の原則は、問題がない場合には「介入不要」、大量飲酒に対しては「減酒指導」、依存症が疑われる場合には「医療機関へ紹介」。

以下、順を追って使い方を簡単に説明します。スクリーニングテストは、対象者に記入してもらうのが普通ですが、本ツールでは、あなたがすべて聞き取って進めてください。

## 3. スクリーニングA

1) スクリーニングAは、オーディットの最初の3項目で、飲酒頻度、飲酒量、多量飲酒頻度を聞いています。各質問項目をそれぞれ読んで、回答してもらってください。

2) 質問2、3ではドリンクという単位を使用しています。我々に酔いをもたらすのは、お酒に含まれているアルコールです。お酒に含まれるアルコールの濃さ (濃度) は、お酒の種類によって異なります。同じ量だけ飲んでも、酒の種類が違えば、飲んだ純アルコール量も異なります。お酒に含まれる純アルコール量の共通単位である「ドリンク」を用いることにより、いろいろなお酒に含まれる純アルコール量を把握できます。酔いの程度や、アルコールの健康被害は、このドリンク数に従って増えていきます。

1 ドリンクは純アルコール換算で 10 グラムです。

ドリンク数の計算の仕方は以下のとおりです。

$$\begin{aligned} \text{純アルコール量 (g)} &= \text{飲んだ酒の量 (mL)} \times \text{酒の濃度 (度数/100)} \times 0.8 \\ \text{ドリンク数} &= \text{純アルコール量 (g)} \div 10 \end{aligned}$$

たとえば、日本酒（15 度）1 合のドリンク数は以下のようになります。

$$180\text{mL (1 合)} \times 0.15 \text{ (15 を 100 で割った)} \times 0.8 = 21.6 \text{ グラム}$$

（だいたい、2.2 ドリンク）

これにさらに、ビール（5 度）350mL カンを 2 本飲めば、

$$350\text{mL} \times 2 \times 0.05 \times 0.8 = 28 \text{ グラム (2.8 ドリンク)}$$

合わせて、5.0 ドリンク

「0.8 は何か？」という質問があると思います。これは、アルコールの比重です。酒類のアルコール濃度は、体積%で表されています。つまり、5%の酒とは、酒の体積の 5%が純アルコールということです。ですから、体積を重さに変えるために比重を掛ける必要があるのです。

- 3) 質問 2、質問 3 で、対象者の回答が回答項目にないので、項目を選べない場合があると思います。たとえば、質問 2 で 2.5 ドリンクである場合とか、質問 3 で週に 3 回の場合などです。この場合には、より近いと思われる項目を選んでいただくとよいでしょう。
- 4) 回答に従い点数を計算してください。点数が男性 4 点以下、女性 3 点以下の場合は「問題なし」と判断し、「今のままお酒と上手に付き合っていくよう指導」してください。点数が男性で 5 点以上、女性で 4 点以上の場合には「問題あり」と判断し、次の「スクリーニング B」に進んでください。

#### 4. スクリーニング B

- 1) スクリーニング B もスクリーニング A と同じように、各質問を読んで、対象者に回答してもらってください。
- 2) 質問 1～5 は、過去 1 年の経験を聞いています。スクリーニング A と同様に、対象者の回答が回答項目にない場合には、より近いと思われる項目を選んでいただくとよいでしょう。
- 3) スクリーニング B では、質問 1～7 の回答の数字を合計して、その点数にスクリーニング A の点数を加えてください。
- 4) 男女共通で、スクリーニング A とスクリーニング B の合計点数が 14 点以下（もしくは 19 点以下）の場合は、「依存症まで至っていないが問題あり（大量飲酒）」群に入ります。対応 A に進んで、



飲酒量を減らす指導をします。もちろん、断酒の指導をしてもかまいません。大量飲酒者であっても、断酒が最も安全な目標であることに変わりはありません。しかし、こちらからの押し付けは避けましょう。

- 5) アルコール依存症の境界について、オプション1では14点と15点との間、オプション2では19点と20点との間に置いています。このように、アルコール依存症と大量飲酒との区分点がひとつではないことに留意してください。国や研究によっては、13点以上をアルコール依存症の疑いとしているものもあります。一方、20点以上をアルコール依存症の疑いとしている場合もあります。つまり、14点以下であっても、依存症が紛れ込んでいる可能性がある、ということです。このツールを用いる際には、依存症に減酒指導をする危険性のあることもご理解ください。

本ツールは2つの区分点を設定し、目的に応じて選択できるようにしています。アルコール依存症を幅広く拾いたいときには、オプション1の15点以上を採用してください。反対に、アルコール依存症を厳格に捉えたいときは、オプション2の20点以上を用いてください。

- 6) 以上のように、この15点および20点はあくまでも目安です。アルコール依存症に往々にみられるように、対象者が問題を隠していれば、依存症に分類されるべき人がこの「大量飲酒」群に入ってしまう。「注意」にもあるように、点数は14点以下であっても、深刻な問題点があれば、躊躇なく専門家に相談することを勧めてください。そのような問題点とは以下のようなものです。

- ・肝臓障害、すい炎、低栄養状態など飲酒が原因の身体問題が認められる場合や、飲酒問題にうつ病や認知症などの精神疾患が合併した場合には、専門家に紹介しましょう。その際、資料1や資料2を使って説明すると効果的です。
- ・暴力・暴言、子どもの養育拒否や虐待など、深刻な家族問題や社会的問題がある場合も同様です。

- 7) スクリーニングAとBの合計が15点以上（オプション1）もしくは20点以上（オプション2）の場合にはアルコール依存症である可能性が高いので、対応Bに進んでください。

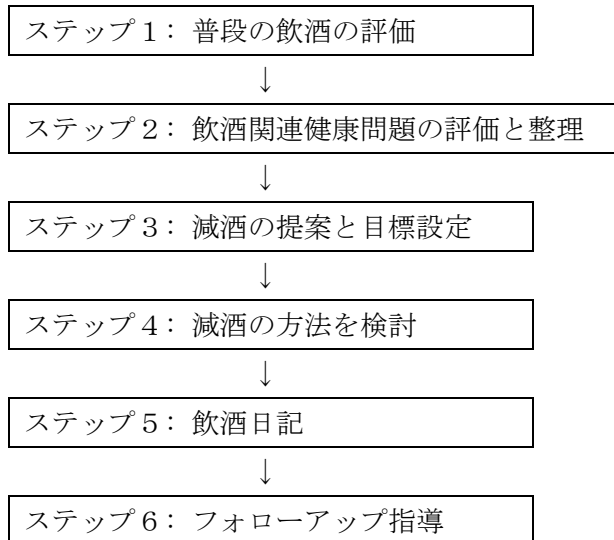
## 5. 対応A

- 1) 対応Aは酒量を減らす指導です。この場合、以下の点に注意してください。

### 対応Aの注意点

- ・簡単な指導により酒量は減り、その効果は比較的長く続くことが多い。
- ・この点は、既存の多くの研究によって示されている。
- ・しかし、アルコール依存症の場合には、この指導効果は少ない。
- ・この点も踏まえ、飲酒量の多い場合、指導して4-6週間たっても酒量が減らないか、むしろ増えた場合には専門家に紹介した方がよい。
- ・減酒の目標に断酒も含まれる。断酒は最も安全な目標である。

2) 減酒指導は以下のような流れです。



3) 減酒指導のポイント

- ・ 指導すれば効果は現れる。内容よりも何かをした、ということが大切。
- ・ 評価のための聞き取りだけでも、酒量が減ることが多い。
- ・ 減酒目標は、達成可能なものにする。
- ・ 減酒目標は、押しつけるのではなく、対象者に決めていただく。
- ・ 飲酒習慣を変えるのは大変だが、がんばってみよう、と共感・激励する。
- ・ その気になれば目標達成は可能だと、励ます。
- ・ フォローアップ時に飲酒量が減っていなくても、再度チャレンジしてみるよう励ます。
- ・ 目標が高すぎると思われた場合には、フォローアップ指導時に目標を再設定してもよい。

4) ステップ1

- ・ ツールの指示のとおり、「スクリーニングA」の3つの質問項目に沿って質問してください。
- ・ この情報をもとに、あとで減酒目標を作っていただくので、できるだけ具体的に聞いてください。
- ・ 飲酒量の情報ではドリンクを使ってもよいと思います。男性の場合には、ドリンク換算の得意な人が多いです。
- ・ ドリンクを使う場合には、資料1の「酒類のドリンク換算表」を利用すると便利です。

5) ステップ2

- ・ 大量飲酒者は、自分の飲酒にまつわる問題を隠す傾向があります。これを否認と呼んでいます。ここでは、対象者が否認を示しても、それに触れずに、話を進めましょう。
- ・ ここでの問題は、健康問題に限るのがよいでしょう。社会問題等を持ち出すと本人の介入への抵抗が大きくなる可能性があります。
- ・ ご本人が飲酒にまつわる健康問題を認めていれば、一般に減酒指導はやりやすいです。
- ・ しかし、ご本人が認めていない場合であっても、押しつけるように問題を認識させる必要はありません。

#### 6) ステップ3

- ・お酒の量を減らすことを提案して、減酒目標をご本人に作ってもらいます。
- ・アルコール問題を認めていない場合でも、減らすことに同意することはいくらでもあります。
- ・減らす提案は、押しつけるのではなく、「減らしてみましようよ」「やってみましようよ」のように、相手に働きかけるようにしましょう。
- ・その際、上記のように、共感、激励、達成可能のテクニックを使いましょう。
- ・減酒目標が十分とは思えない場合には、さらに減らしていただくよう相談してください。
- ・目標が断酒のこともあるでしょう。目標として最も安全です。
- ・ただし、押しつけはいけません。ご本人のやる気を損ねないようにしましょう。
- ・結果として減酒目標が不十分であっても、まずはやってみることが大事です。
- ・ひとたび減酒に成功すれば、さらに目標を下げることに同意いただくこともよくあります。

#### 7) ステップ4

- ・減酒目標を達成するための方法を検討します。
- ・飲酒量を減らす方法については、資料2にまとめられています。
- ・資料2を見せながら、自分に合った方法を考えてもらってください。
- ・ご本人がどのような方法を使うか、資料2に自ら書き込んでもらうと効果的です。

#### 8) ステップ5

- ・日記の記入方法を説明します。
- ・日記は面倒だと思いますが、是非、つけていただくよう、お願いしてください。
- ・日記をつけることにより、ご本人が自分の飲酒状況を振り返ることができます。
- ・また、次回のフォローアップ時に、前向きな相談ができます。
- ・日記をつけていない場合には、つけていただくよう再度説得してください。

#### 9) ステップ6

- ・フォローアップ介入（相談）をすると、減酒効果がさらに確実にになると言われています。
- ・1回目の介入からフォローアップまでの期間は特に決まっていませんが、2～4週間程度がよいでしょう。
- ・介入方法はツールに説明されているとおりです。
- ・とにかく、まず、お会いして飲酒状況を確認してみることです。
- ・特別なことをしなくとも、お会いして相談するだけで、減酒効果があります。
- ・大量飲酒者に対する介入は、この2回セットが基本ですが、さらにフォローアップが必要と思われる場合には、続けるとよいでしょう。

## 5. 対応B

すでに説明しました通り、対応Bの必要な方々は、アルコール依存症である可能性が高いです。治療目標は「断酒継続」です。そのための指導には専門性が要求されるため、対応としては専門家に治療を依頼するようにしましょう。

しかし、ご本人が飲酒していたり、治療を受けようとしなかったり、家族からの協力も得づらかったりして、ご本人を治療に導入するのがなかなか難しい場合もあります。アルコール依存症に対応する場合の心得を以下にまとめました。

### 依存症に対する対応の心得

- ・ 治療は専門家へ依頼する。
- ・ ご本人への受診の説得が1回でうまくいかないことも多い。あきらめず、次の機会を待ち、繰り返す。
- ・ 根気強く説得する。
- ・ 飲まないときの、ご本人のよい点を指摘する（家族などから事前に情報を得ることができれば）。
- ・ 社会・家族問題より健康面での心配を表に出す。
- ・ ご本人が受診の意思を示したら、すぐに行動に移す。
- ・ 決して一人で背負いこまないようにする。

専門医療機関に関する情報は、都道府県や政令市の精神保健センターで得ることができます。

# 飲酒日記

## お酒と楽しく付き合うために

- 自分の飲酒習慣を変えたいと思っている方は、毎日の飲酒を正直に記録してゆくことが手助けになります。
- 自分が立てた目標を記録することで、少しずつ目標に向かっていることが確認でき、励みにもなります。
- ここでまず、あなたが立てた飲酒目標を確認しましょう。

私の飲酒目標は以下のとおりです。

・ ・
--------

## 日記の付け方

1. まず、「飲んだ種類と量」を記入して下さい。できるだけ具体的に書いてください。2種類以上のお酒を飲んだ場合には、それぞれを書いてください。
2. 飲酒した時は、「飲んだ状況」を記入します。
3. お酒を飲まないで済んだ日には、その理由や飲まないためにあなたが使った方法を「飲んだ状況」に記入してください。
4. 「飲酒目標達成」には、全く飲まなかった場合「◎」、飲んだが飲酒目標以下であった場合「○」、飲酒目標を超えてしまった場合「×」を記入して下さい。

私の飲酒目標は

です。

1 週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒目標達成
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			

2 週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒目標達成
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			

「飲酒目標達成」には、全く飲まなかった場合「◎」、飲んだが飲酒目標以下であった場合「○」、飲酒目標を超えてしまった場合「×」を記入して下さい。

私の飲酒目標は

です。

3 週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒目標達成
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			

4 週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒目標達成
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			

「飲酒目標達成」には、全く飲まなかった場合「◎」、飲んだが飲酒目標以下であった場合「○」、飲酒目標を超えてしまった場合「×」を記入して下さい。

## 酒類のドリンク換算表

私どもがお酒に酔うのは、飲んだアルコールのためです。たくさん飲めば、その分、酔い方がひどくなります。しかし、お酒に含まれるアルコール濃度(度数)は、酒の種類によって異なるため、純アルコールに換算してどの位飲んだのか、飲酒時によくわからないことが多いと思います。そこで、ドリンクという単位を使って、飲んだ量を純アルコールに換算してみましょう。飲酒時にご自分が飲んだドリンク数を意識すると、飲酒量が減ります。

- ・ 1ドリンクは純アルコールで 10 グラムです。
- ・ 純アルコールの計算の仕方は、「飲んだ酒の量(mL) × 酒のアルコール濃度 × 0.8」です。
- ・ 酒のアルコール濃度は、度数を 100 で割ったものです。また、0.8 はアルコールの比重です。

種類	量	ドリンク数	
(1) ビール (5%)・発泡酒	コップ(180mL) 1杯	0.7	
	小ビンまたは 350mL 缶 1本	1.4	
	中ビンまたは 500mL 缶 1本	2.0	
	大ビンまたは 633mL 缶 1本	2.5	
	中ジョッキ (320mL) 1杯	1.3	
	大ジョッキ (600mL) 1杯	2.4	
(2) 日本酒 (15%)	1合 (180mL)	2.2	
	お猪口 (30mL) 1杯	0.4	
(3) 焼酎・泡盛 (20%)	ストレートで1合 (180mL)	2.9	
	焼酎・泡盛 (25%)	ストレートで1合 (180mL)	3.6
	焼酎・泡盛 (30%)	ストレートで1合 (180mL)	4.3
(4) 酎ハイ (7%)	コップ1杯 (180mL)	1.0	
	350mL 缶酎ハイ 1本	2.0	
	500mL 缶酎ハイ	2.8	
	中ジョッキ (320mL) 1杯	1.8	
	大ジョッキ (600mL) 1杯	3.4	
(5) カクテル類 (5%) (果実味などを含んだ 甘い酒)	コップ(180mL) 1杯	0.7	
	350mL 缶 1本	1.4	
	500mL 缶 1本	2.0	
	中ジョッキ (320mL) 1杯	1.3	
(6) ワイン(12%)	ワイングラス (120mL) 1杯	1.2	
	ハーフボトル (375mL) 1本	3.6	
	フルボトル (750mL) 1本	7.2	
(7) ウイスキー、ブランデー、ジン、ウォッカ、ラムなど (40%)	シングル水割り 1杯 (原酒で 30mL)	1.0	
	ダブル水割り 1杯 (原酒で 60mL)	2.0	
	ショットグラス (30mL) 1杯	1.0	
	ポケットビン (180mL) 1本	5.8	
	ボトル半分 (360mL)	11.5	
(8) 梅酒 (13%)	1合 (180mL)	1.9	
	お猪口 (30mL)	0.3	



## 飲酒量を減らす方法

飲酒量を減らす方法は様々です。どのような方法を使うかご本人にチェックしてもらいましょう。また、ご本人に合った別の方法があるはずなので、それを具体的に考えていただき、最後に書いていただきましょう。

- 飲酒する時間を決める  
(具体的に: \_\_\_\_\_)
- 飲酒量の上限を決める  
(具体的に: \_\_\_\_\_)
- 1週間に何日か、休肝日（お酒を飲まない日）を作る  
(具体的に: \_\_\_\_\_)
- 飲む酒の種類を変える  
(具体的に: \_\_\_\_\_)
- 飲む酒を薄くする
- のどが乾いた時やお腹のすいた時に飲酒しない
- 飲酒のスピードをできるだけ遅くする
- 1口飲んだら、コップは必ずテーブルにおく
- 酒を飲む前に、ノンアルコールドリンクを飲む
- 飲酒中に、飲んだ酒量を思い出しチェックする
- 飲酒前に、コントロールの必要性を確認する
- 自動車の運転や運動などお酒を飲んだらできないことをする
- お酒を飲みすぎてしまう相手と場所を避ける
- 周りの人に目標を宣言して協力してもらう
- 周囲に、飲酒をコントロールすることを宣言する
- 一緒に酒を減らす（止める）仲間を見つける
- お酒を飲むことについて家族が心配していることを思い浮かべる
- 大量飲酒は健康を害することを思い出す
- 酒席では、まず料理を食べておなかをいっぱいにする
- 酒席に出た時、二次会は避ける
- もし沢山飲んでしまっても、やけにならず、もう一度やり直す
- もし沢山飲んだ場合、そのことを周囲の人に正直に話す

あなたに合ったその他の方法があるかお考えください

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_