

あなたのお酒の飲み方は大丈夫？

AUDIT^{オードイット}(The Alcohol Use Disorders Identification Test)とは、WHO(世界保健機関)を中心に開発された飲酒問題の程度を評価するテストです。

※「飲みすぎに注意しましょう」でアルコール摂取量を確認してください。

※設問 1～10 までの、あなたが該当するもっとも近い回答の番号を口に記入してください。

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？

0. 飲まない
1. 1ヶ月に1度以下
2. 1ヶ月に2～4度
3. 1週間に2～3度
4. 1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？

(参考)日本酒1合=2ドリンク、缶ビール・発泡酒1本=1.4ドリンク、缶酎ハイ1本=2ドリンク、ウイスキー水割りダブル1杯=2ドリンク、ワイングラス1杯=1ドリンク

※ドリンク数換算表でチェックしてください。

0. 1～2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？

0. ない
1. 1ヶ月に1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

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？

0. ない
1. 1ヶ月に1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

5. 過去1年間に、普通だと思えることを飲酒を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？

※お酒を飲んだため車で外出できなかった等も含む

0. ない
1. 1ヶ月に1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

6. 過去1年間に、深酒の後、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？

0. ない
1. 1ヶ月に1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

7. 過去1年間に、飲酒后、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
1. 1ヶ月に1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

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、どのくらいの頻度でありましたか？

0. ない
1. 1ヶ月に1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

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？

0. ない
2. あるが、過去1年にはなし
4. 過去1年間にあり

10. 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？

0. ない
2. あるが、過去1年にはなし
4. 過去1年間にあり

10項目の合計 _____ 点

次ページのテスト結果をチェック！

テスト結果をみてみよう！

○あなたのお酒の飲み方を採点してみましょう。各質問の回答番号をそのまま合計すると、あなたのお酒の飲み方の点数が出ます。40点が最高で、点数が高いほど飲酒の問題が大きいことを意味します。

10点未満の方は・・・

- ・今のところあなたのお酒の飲み方にあまり大きな問題はないようです。ページ下の【適正飲酒のすすめ10か条】を参考にして下さい。

10～19点の方で生活習慣病のない方は・・・

- ・現在のお酒の飲み方を続けると、将来お酒のためにあなたの健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。これまでのお酒の飲み方を修正された方が良いでしょう。1日2ドリンクまでの飲酒にとどめましょう。

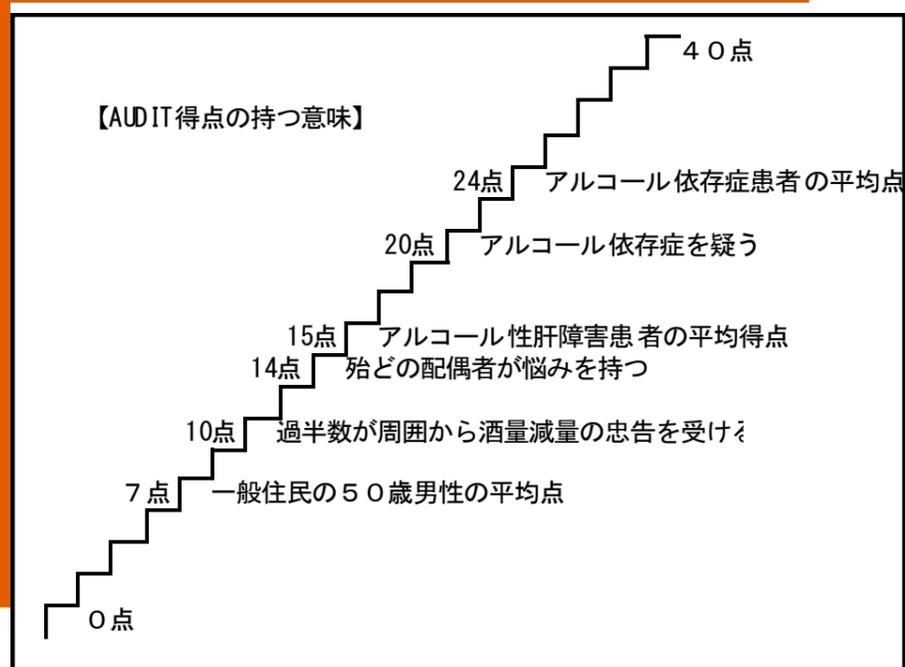
10～19点の方で生活習慣病のある方は・・・

- ・現在のお酒の飲み方を続けると、お酒が現在治療中の病気の回復の妨げになるばかりか、病状を悪化させる恐れがあります。2週間お酒を飲むのをやめて、お酒が身体に与えた影響を確かめてみませんか。

20点以上の方は・・・

- ・アルコール依存症が疑われ、あなたの健康だけでなく、家庭や職場での生活に飲酒の悪影響が及んでいることが予測されます。
- ・今後のお酒の飲み方については、一度専門医にご相談下さい。診断によっては、断酒が必要となります。

AUDITスコアの持つ意味



【適正飲酒の10か条】

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに
しないさせない許さない
未成年者飲酒・飲酒運転

(アルコール健康医学協会)