

## 飲酒量を減らすために

- いかがでしょうか。飲酒量を減らす必要を感じられましたか？
- あなたの飲酒量を減らすことは、あなたしかできません。自分の多量飲酒の責任は、他の誰でもない、あなたにあると言えます。
- 自分に合った節酒法を見つけて、ぜひ実践してみてください。
- もしそれがうまくいかなかったら、また別の方法を考えることにしましょう。
- まずは、すぐに始めること、それが大切です。

ワークブック  
あなたが作る  
健康ノート  
—基礎編—

氏名

番号

## はじめに

- このワークブックは、皆さんがご自分のお酒の飲み方を振り返り、飲み方を少し変えてみようと思われた時に、そのお手伝いをするために、成功した先人の経験をもとに作られたものです。
- 我慢しなくても、コツさえつかめば生活習慣を変えることができることを、あなたも体験してみましょう。
- 面接の前に予めご自分で記入してみてください。約30分でご記入いただけるでしょう。
- 記入して頂く箇所は  の中です。





# 目次







- あなたの飲酒量を確かめよう
- AUDITであなたの飲酒問題をチェック！
- お酒の飲みすぎと関係ある病気は？
- お酒の効用と害ーバランスシートを作ろうー
- 飲酒の具体的目標を立てよう
- 生活習慣を変えることを宣言しよう
- あなたはどんな方法を使いますか？

# STEP1

## あなたの飲酒量を確認しよう

- 飲酒量の単位を「ドリンク」と言います。
- 「純アルコール10gを含むアルコール飲料」＝「1ドリンク」です。

いつもの1杯は何ドリンク？

日本酒 (15%)	ウイス キー(40%)	ビール (5%)	缶チュー ハイ(7%)	焼酎 泡盛 (25%)	ワイン (12%)
1合	ダブル1杯	中瓶1本 (500ml)	1缶 (350ml)	1合	グラス1杯
					
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1ドリンク

上の表を参考に、あなたが一日何ドリンク飲酒しているかを計算してみましよう！！（上の表になければ、次ページの表を参考にしてください。）

例) 一日ビール(500ml) 1本と日本酒2合飲む人の場合・・・

ビール(500ml) 1本		日本酒2合		合計
2ドリンク	+	4ドリンク	=	6ドリンク

・・・あなたの一日の飲酒量は？

ドリンク

## いろいろなアルコール飲料のドリンク数

お酒の酒類	お酒の量	ドリンク数
ビール・発泡酒	コップ 1杯	0.6
	中ジョッキ 1杯	1.6
	350ml 1缶	1.4
	500ml 1缶	2.0
	大ビン633ml 1本	2.5
焼酎お湯割り (コップで)	薄目(焼酎3、お湯7) 1杯	0.9
	中くらい(焼酎5、お湯5) 1杯	1.8
	濃目(焼酎8、お湯2) 1杯	2.4
ウイスキー (グラスで)	ロック 1杯	2.8
	シングル 1杯	1.0
カクテル	コップ 1杯	1.0
泡盛	35度 1合	5.0
	30度 1合	4.3
	20度 1合	2.9
梅酒	グラス 1杯	0.3



### ★アルコール飲料のドリンク数の求め方(参考)

アルコール飲料に含まれるアルコールの量(g)

=アルコール飲料の量(ml) × アルコール濃度 × アルコール比重(0.8g/ml)

例えば、ビール中ビン(500ml)1本では、

$$\begin{array}{ccccccc} \text{量(ml)} & & \text{アルコール濃度} & & \text{アルコール比重} & & \\ 500 & \times & 0.05 & \times & 0.8 & = & 20 \text{ g} \end{array}$$

「純アルコール10gを含むアルコール飲料」=「1ドリンク」です。

ビール中ビン1本はアルコール20gを含むため、2ドリンクになります。



## STEP2

# オーディット AUDITで飲酒問題チェック！

■AUDIT(Alcohol Use Disorders Identifications test)はWHO(世界保健機構)が開発したもので、健康に害をもたらす様なお酒の飲み方を早期に発見し、修正するためのスクリーニングテストです。

では、さっそくあなたもやってみましょう！

あなたに当てはまるものを一つ選んで、選択肢の番号に○をつけてください

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か月に1度以下      2. 1か月に2～4度  
3. 1週に2～3度      4. 1週に4度以上
2. 飲酒する時には通常どのくらいの量を飲みますか？  
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？  
0. ない      1. 1か月に1度未満      2. 1か月に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か月に1度未満      2. 1か月に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、普通だで行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？  
0. ない      1. 1か月に1度未満      2. 1か月に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か月に1度未満      2. 1か月に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                      1. 1か月に1度未満      2. 1か月に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か月に1度未満      2. 1か月に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

## AUDITの採点方法

1～10の各質問について、あなたが○を付けた番号(例:選択肢の「0. ない」に○をつけたとしたら、0点)を合計すると、

あなたのAUDIT点数が求められます。

あなたのAUDIT点数は・・・

点／40点

点数が低いほど、より健康に影響の少ない、安全な飲み方と言えます。次ページに点数ごとのアドバイスがあります。参考としてお読みください！



## AUDIT点数が示す飲酒の影響と望ましい対処

### ■ 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。
- ・次ページの【適正飲酒のすすめ10カ条】を参考にして、さらに楽しく健康的なお酒との付き合いを心がけてください。
- ・1日2ドリンク(缶ビール500ml1本か日本酒1合弱)までの飲酒にとどめましょう。

### ■ 10～19点の方は……

- ・現在のお酒の飲み方を続けると、今後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。  
具体的には1日2ドリンク(缶ビール500ml1本か日本酒1合弱)までの飲酒にとどめましょう。

### ■ 10～19点の方で現在糖尿病や肝臓病の治療中の方は……

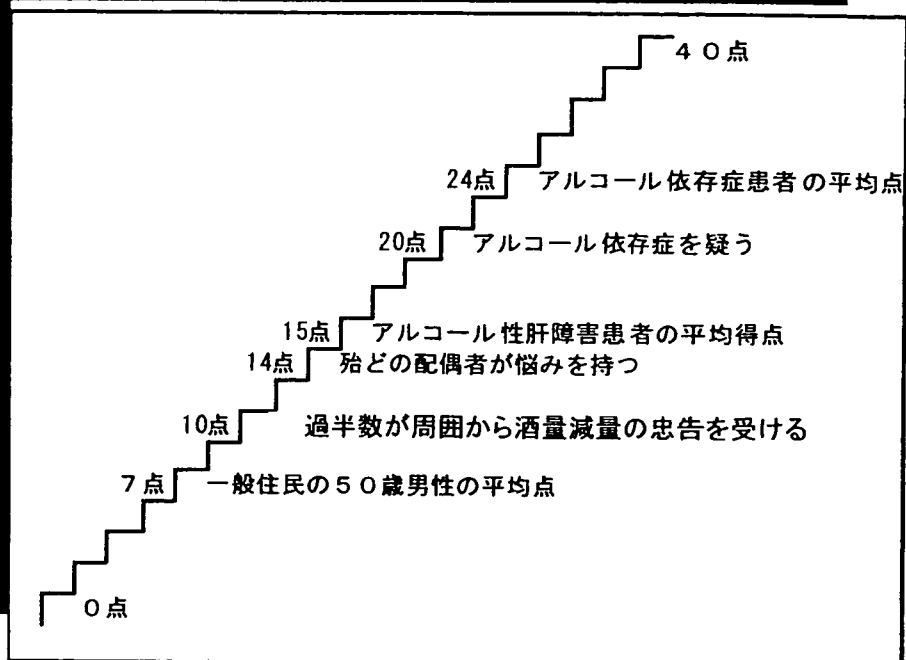
- ・現在のお酒の飲み方を続けると、お酒が現在治療中の病気の回復の妨げになるばかりか、病状を悪化させる恐れがあります。
- ・まずはこれから2週間お酒を飲むのをやめて、お酒が身体に与えた影響を確かめましょう。

### ■ 20点以上の方は……

- ・現在のお酒の飲み方ですと、次ページは示すようにアルコール依存症が疑われ飲酒のためにあなたの健康だけでなく、家庭や職場での生活に悪影響が及んでいることが考えられます。
- ・今後のお酒の飲み方については、一度専門医にご相談ください。  
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



### 【適正飲酒のすすめ10カ条】

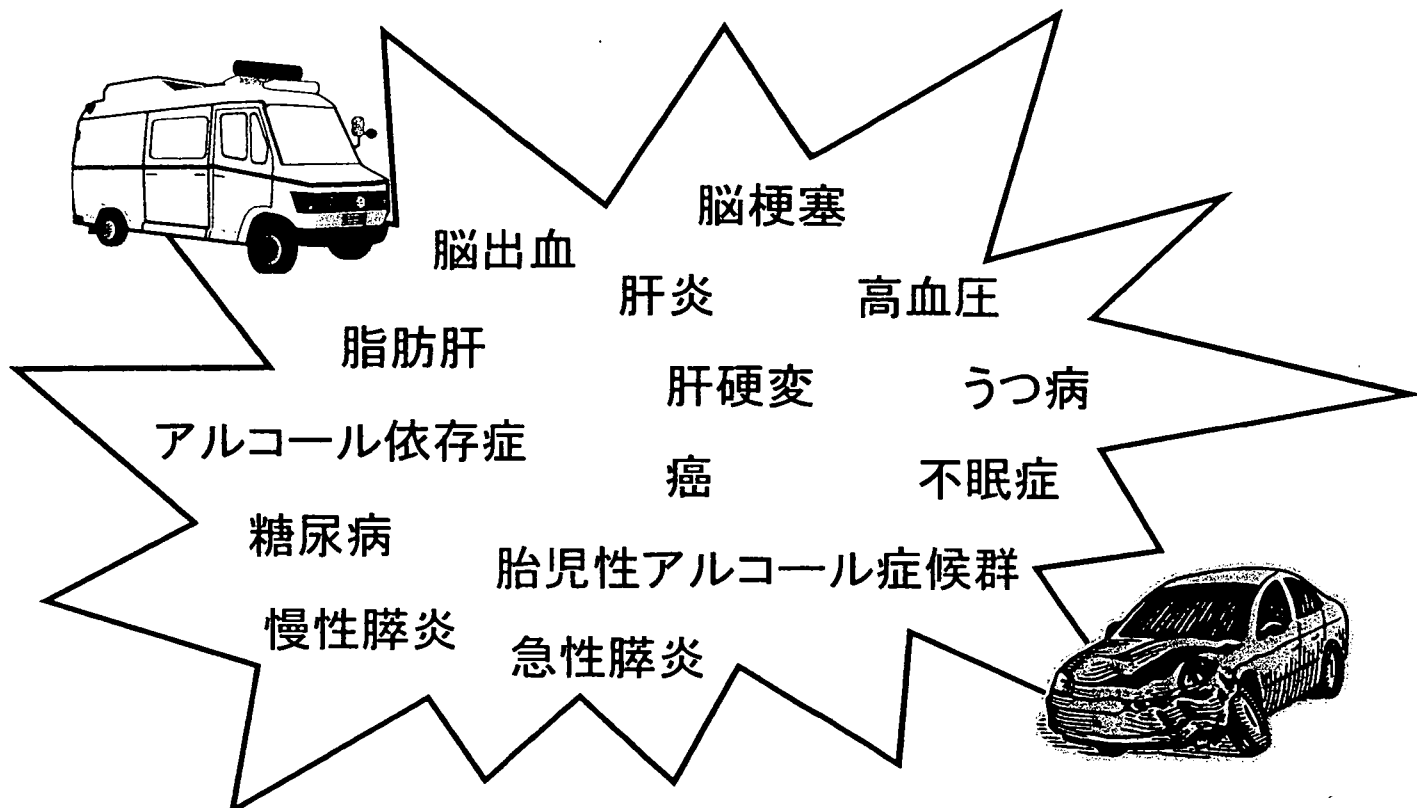
1. 笑いながら共に、楽しく飲もう。
2. 自分のペースでゆっくりと。
3. 食べながら飲む習慣を。
4. 自分の適量にとどめよう。
5. 週に二日は休肝日を。
6. 人に酒の無理強いをしない。
7. 薬と一緒に飲まない。  
(睡眠剤、安定剤、糖尿病薬など)
8. 強いアルコール飲料は薄めて。
9. 遅くとも夜12時で切り上げよう。
10. 肝臓などの定期検査を。  
(アルコール健康医学協会)

長い習慣を変えることはそう簡単ではありません。少しの勇気と知恵を要します。でもあなたにはできます！なぜなら、あなたには自分を冷静に見つめ、より質の高い人生に変えていく能力があるからです！

## STEP3

# お酒の飲みすぎと関係のある病気は？

- お酒の飲みすぎで、様々な病気が起きます。飲みすぎは、メタリックシンドロームと関連することも報告されています。



- 飲みすぎると、病気の他に酔っての事故やケガの原因になります。飲酒運転による事故も最近よくニュースで取り上げられています。
- あなたが現在治療中の病気の中で、お酒の飲みすぎで起こった病気やお酒を飲みすぎると症状が悪化する恐れのある病気があれば、下に書き出しましょう。

## STEP4

# お酒の効用と害

ーバランスシートを作ろうー

- あなたにとってお酒を飲むとどんな良いことがありますか？
- 逆に、お酒を飲むことでどんな悪いことがあるでしょうか？酔って失敗したことでも結構です。
- お酒の効用と害をいくつか挙げて、バランスシートを作成してください。

### 【効用＝良いこと】

例)

- ・友達づきあいが増える
- ・気分が落ち着く。・よく眠れる。

### 【害＝悪いこと】

例)

- ・妻が心配する。・金がかかる。
- ・子どもと過ごす時間が減る。

## STEP5

# 飲酒の具体的目標を立てよう

- 次回のセッションまで約4週間あります。
- その間のあなたの飲酒の具体的目標を立ててみましょう。

### 目標を立てるためのアドバイス

#### ①あなたが実現できそうな目標を！！

気を使って無理な目標設定をする必要はありません。

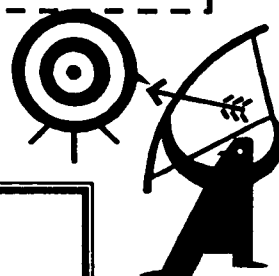
#### ②なるべく具体的に！！

「一滴も飲まない」という断酒型の目標や、「1日に日本酒1合までに量を減らす」という節酒型の目標があります。また、「3日間で日本酒5合まで」とか、「1週間で日本酒1升まで」というような期間を決めた目標設定もありますね。

「3合以上飲む日を1週間に2日までにする」とか、「一滴も飲まない日を最低でも1週間に2日は作る」といったのも良い目標設定の仕方でしょう。

### ★目標を書きましょう★

私の目標は……



です。

## STEP6

# 生活習慣を変えることを宣言しよう

- 生活習慣を変えようとするときには、自分の行動を他の人に宣言することと、困ったときに相談する人を決めておくことが有効です。
- あなたは、自分の行動を宣言するとしたら誰にしますか？あるいは、困ったときや誘惑に駆られたときに、誰に気楽に相談できますか？

★宣言する相手や相談する相手を書きましょう★

私が宣言する、または困ったときに相談する相手は……

です。

あなたはこれまでもいくつかの生活習慣を変えることに成功してきませんでしたか？例えば、体重を減らすとか、タバコの本数を減らすとか、その時に成功したコツは何だったのでしょうか？思い出してみてください。

私が変えることに成功した生活習慣は……

です。



## STEP7

### どんな方法を使いますか？

- あなたが目標達成のために使える対処法はたくさんあります。ここでは、これまでお酒を減らしたり止めたりするのに成功してきた多くの仲間が使った方法を、こっそりお教えします！！
- リストの中から、あなたが使ってみようと思う方法全てにチェックを入れてください。

- お酒を飲みすぎてしまう相手と場所を避ける
- お酒の誘いへの断り方を上達させる
- 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
- お酒以外の楽しみ(趣味)を増やす
- お酒は自分にとって効用より害の方が多いいことを思い出す
- お酒を飲むことを家族が心配していることを思い浮かべる
- お酒を飲んで自分の病気が悪くなることを思い浮かべる
- お酒を減らしたら健康になることを思い浮かべる
- 酒席では、まず食事を食べておなかをいっぱいにする
- 酒席では、お酒以外の飲み物をまず飲む
- 酒席では、小さいコップで飲む
- 一口飲むたびにコップをテーブルに置く



- 次の一口までの時間を長くする
- 1日に3時間以上は飲まない
- 酒席では自分のコップを空にしない(注がれないように)
- 注がれないように断り方を上達させる
- 周りの人に目標を宣言して協力してもらう
- 一緒に酒を減らす(止める)仲間を見つける
- 夜10時以降はお酒を飲まない
- イライラする時はお酒を飲まない
- もし飲んでしまっても、やけにならず、もう一度やり直す
- 飲んでしまったら、そのことを周囲の人に正直に話す



他にも、あなたがご自身で思いつく対処法があれば、下に自由にお書きください。

---


---


---



ワークブック  
あなたが作る  
健康ノート  
—応用編—

氏名

番号



# 目次

- 基礎編の復習、振り返り
- 危険な状況のリストアップ
- 危険な状況への対処法を考えよう
- お酒を減らして変わることは？
- 2回のセッションのまとめ

# STEP1

## 基礎編の復習、振り返り

まずは、前回の基礎編で学んだことを簡単に振り返りましょう。

- あなたは前回のセッションまで1日何ドリンクのアルコール飲料を口にしていましたか？  ドリンク
- あなたのAUDIT点数は何点でしたか？  点
- 前回、あなたはどんな目標を立てましたか？いずれか一つを選んでチェックしてください。自由に書いていただいても結構です。

お酒を全く飲まない

お酒は、 \_\_\_\_\_ (酒類)を1日に \_\_\_\_\_ (量)までに減らす

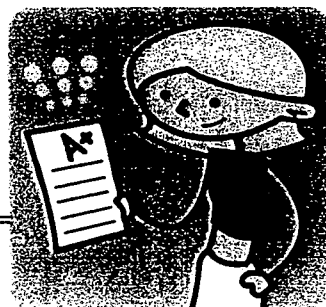
お酒は、 \_\_\_\_\_ (酒類)を1週間に \_\_\_\_\_ (量)までに減らす

- 前回のセッションから昨日までの飲酒を振り返って、あなたの目標達成度はいかがですか？いずれか一つにチェックをしてください。

大体目標を達成できた

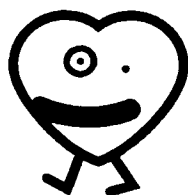
目標を達成した日もあったが、まだ少ない

あまり目標を達成できなかった



いかがでしたか…？

### 目標を達成できた！！



よく1ヵ月、目標達成のために努力されましたね！  
この調子で、さらに継続していければ、心身ともに健康で充実した生活が送れるでしょう！

### 目標を達成した日が少なかった。

生活習慣を変えるのはなかなか大変…というのを実感されたのではないのでしょうか？でも、もう変化は始まっています！少しずつでも、目標を達成できる日がさらに増えるといいですね！！



### 目標が達成できなかった…。



あなたの挑戦はまだ始まったばかりです。  
私たちも応援しています！あきらめる必要は全くありません。

「失敗は成功のもと」、つまり失敗は「成功」への第一段階です。この経験を次の成功に活かすことを考えましょう。

もし、前回設定した目標が高すぎたのであれば、設定し直しても結構です。欲張らず、小さな一歩から始めましょう！

私の目標は、 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 4  
\_\_\_\_\_ です。

記入日：\_\_\_\_年\_\_月\_\_日 4