

お酒のリスク

お酒はリラックス効果や人間関係をスムーズにしますが、過度の飲酒は以下に示すようなさまざまな影響がみられることがあります。

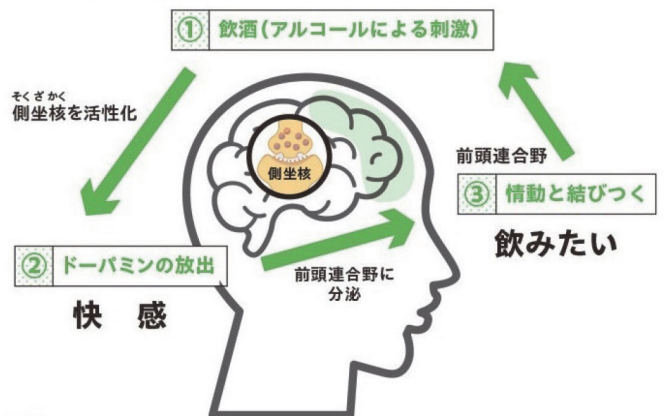


なぜ飲んでしまうのか？

お酒を飲んでしまう原因には、**脳の仕組みが関係しています。**

飲酒の繰り返しにより、快楽に関連する脳内物質であるドーパミンが増加し、さらに飲酒量が増えてしまいます。はじめのうちは、快楽を得るために飲酒しますが（正の強化）、次第にイライラや抑うつ、不眠といった不快が強くなり、不快を避けるために飲酒を続けるようになります（負の強化*1）。

飲酒してしまう脳の仕組み



出典：あなたが決める、お酒のたしなみ方 厚生労働省

お酒と死亡の関連

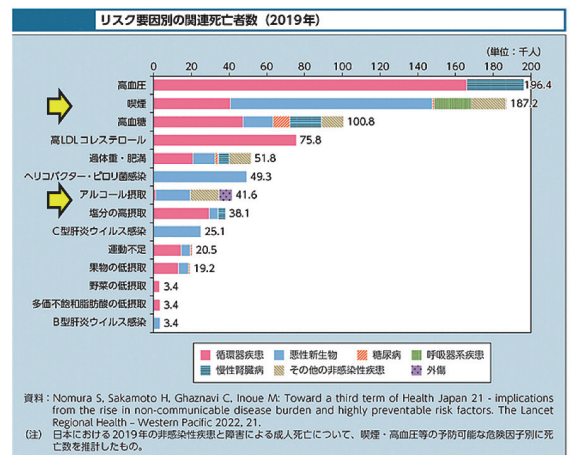
死亡のリスク要因の内、飲酒と喫煙は**すぐにでも予防が可能です。**

日本における死亡リスク要因をみると飲酒と喫煙はすぐにでも予防可能な要因であり、全死因の16%あまりになります。

【お問合せ】

富山市保健所 地域健康課 ☎ 076-428-1153
依存症のご相談は 保健予防課 ☎ 076-428-1152

ホームページはこちら➡



お酒で気になっている人はチェックしてみよう

(下記の質問の該当する項目に○をつけてみましょう。)

- 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
- 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？
(2ドリンクは、日本酒1合あるいはビール大瓶1本（純アルコール20g）に相当)
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
- 1日に6ドリンク（純アルコール60g）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
- 過去1年間に、飲みはじ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
- 過去1年間に、普通だで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. 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
- 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
- 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
- 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
- あなたの飲酒のために、あなた自身かほか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
- 肉親や親戚、友人、医師、あるいはほか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

(アルコール使用障害スクリーニング (AUDIT) テスト)

○を付けた合計点数は_____点です。

結 果	判 定	対 応
0～7点	問題飲酒ではないと思われる	介入不要
8～14点	問題飲酒ではあるが、アルコール依存症までは至っていない	減酒支援を行う (ブリーフインターベンション)
15～40点	アルコール依存症が疑われる	専門医療機関の受診につなげる