アルコール依存症ってどんな病気？

アルコール依存症って？



・アルコール依存症は飲酒の量や時間をコントロールできなくなる病気です。
・意志や性格の問題ではなく、習慣的に飲酒をする人なら誰でもなる可能性のある病気です。

アルコール依存症の症状と特徴

・飲みたい気持ちをおさえきれない（精神依存）
・飲む回数や量が増え、お酒に強くなる（耐性増加）
・お酒が切れたときに手が震える、イライラするなどの不快な症状がみられる（離脱症状・身体依存）
・アルコール依存症は自分で病気を認めようとしないことから、「否認の病気」ともいわれます。

アルコールと健康の関連

・お酒は、肝臓病や糖尿病などの原因の１つです。
・大量飲酒は脳の萎縮を引き起こすことがあり、物忘れなどの原因の1つです。

アルコール依存症は進行していく病気です

習慣飲酒／ほとんど毎日飲む。お酒に強くなり、量が増える。

▽

連続飲酒／1日中お酒を飲むようになる。お酒がないと物足りない。ストレス解消や眠るために飲む。

▽

依存症初期／お酒が切れると不眠・イライラなどの離脱症状が出現しはじめる。周囲がお酒をひかえるよう注意しはじめる。

▽

依存症中期／手のふるえや不安などを抑えるため、「迎え酒」をするようになる。お酒が原因でのトラブルも多くなる。飲むための嘘や隠れ飲みをしたりする。

▽

依存症末期／離脱症状や身体疾患の悪化で、仕事や日常生活が困難になる。家庭や仕事での信用を失い、最後は死に至る。

アルコール依存症は回復する病気です

・アルコール依存症は、1度なってしまうと治ることはありませんが、断酒することで回復する病気です。
・本人も家族も回復が必要です。
・相談や治療、自助グループに通うことで、心身の健康や周囲との関係を取り戻すことができます。

自助グループ（断酒会、AA）では

アルコール依存症の本人や家族が、体験を語り、聞き、支え合う場です。参加希望の方は会場に直接お越しください。

北部地域の自助グループ（断酒会・AA）	
やんばる断酒友の会 （本人・家族参加可）	毎週火曜日　19:00　～　21:00 場所／北部保健所2階
源河断酒絆の会 （本人・家族参加可）	~~毎週水曜日　13:00　～　15:00~~ 毎週木曜日　19:00　～　21:00 場所／みじぐるま例会場 （名護市字源河2534－62）
やんばる家族絆の会 （家族のみ参加可）	毎月第3月曜日　19:00～21:00 場所／北部保健所2階
AA やんばるグループ オープン:家族参加可 クローズド:本人のみ	毎週金曜日　20:00　～　21:30 （オープンになる場合あり） 場所／北部保健所2階

※北部保健所での夜間開催時は、通用口よりお入りください。

アルコール専門医療機関では

アルコール依存症の診断や治療、アルコールの問題で悩む家族の相談に対応しています。

・**本人への主な治療**
離脱症状の対応、病気について学ぶプログラムやグループワーク、断酒を続けるための生活のサポート、薬物療法など
・**家族のサポート**
家族の相談への対応、アルコール依存症の正しい理解や効果的な対応について学ぶための家族教室の開催など



アルコール依存症ってどんな病気？



お酒の問題は誰に相談ができる？

依存症になる人ってどんな人？

飲酒をやめられないのは自分の意志が弱いせい？



沖縄県北部保健所

〒905-0017 沖縄県名護市大中２丁目13番１号２階
TEL ： 0980-52-2734

令和８年９月改訂

AUDIT（オーディット）／WHO より

あなたの日頃のお酒の飲み方についてのチェックテストです。
当てはまるもの1つを選んで○をつけてみましょう。

1. **あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度でのみますか？**
   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. **飲酒するときは通常どのくらいの量をのみますか？**
   ※ドリンクの算出については右面へ。
   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の日

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の日

5. **過去1年間に、普通だと行えることが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の日

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の日

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の日

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の日

9. **あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがケガをしたことがありますか？**
   0．ない
   2．あるが、過去１年間にはなし
   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年間にはなし
    4．過去１年間にあり

○をつけた各質問の回答番号を合計した点数は　＿＿＿　点です。

10点未満の方

・今のところ、あなたのお酒の飲み方に大きな問題はないようです。

10～19点の方

・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おそれがあります。
・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を妨げるほか、症状を悪化させるおそれがあります。

20点以上の方

・現在のお酒の飲み方ですと、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と考えられます。

食べ物の単位はカロリー。お酒の単位は「ドリンク」です

・純アルコール10gを含むお酒を1ドリンクといい、お酒に含まれる純アルコール量は 酒量(ml)×度数×0.8で計算します。　※アルコール度数5%の場合、度数は0.05で計算

2ドリンク（節度ある適度な飲酒量）の例



ビール
5%　500ml



酎ハイ
7%　約350ml
9%　約280ml



泡盛・焼酎
20%　125ml
25%　100ml
30%　約80ml



ウイスキー等
40%
ダブル1杯（約60ml）



ワイン
12%　約200ml



日本酒
15%　約160ml

1日に2ドリンク／節度ある適度な飲酒
1日に4ドリンク／生活習慣病を高める量
1日に6ドリンク／多量飲酒　※高齢者や女性は半分量

1日の飲酒量が6ドリンク以上の多量飲酒を続けるとアルコール依存症のリスクが高まり様々な問題が生じてきます。

お酒の問題を相談できる場所があります



最寄りの市町村の保健師へご相談ください。

最寄りの市町村の保健師か北部保健所地域保健班へご相談ください。