



実は身近な病気、アルコール依存症について知ろう！

2025.8 健康だより

HPで公開中



皆さんは、アルコール依存症に対してどのようなイメージを持っていますか？お酒を比較的好く飲む人も「自分には関係ない病気」と思っていませんか？実はアルコール依存症は決して珍しい病気ではなく誰でもなる可能性があります。2013年度の厚生労働省の調査によると、国内のアルコール依存症患者は推計109万人であり、何と100人に1人は依存症患者であると言われています。

1. アルコール依存症とは？

まず、アルコールは身近にあり広く行き渡っていますが、**依存性のある薬物である**ことを理解しておくことが大切です。アルコールを継続して飲酒することでお酒の飲み方(量・飲むタイミング・飲む状況など)を自分でコントロールできなくなった状況がアルコール依存症であり、**治療が必要な精神疾患**です。飲むのは良くないことだと分かっているにもかかわらず、脳に異常が起きて飲むことをやめられなくなり、身体・家庭・仕事上の様々な問題を引き起こします。進行性の病気であり不可逆性です。



2. 飲酒の開始はアルコール依存症への入り口です

初めのころは毎日飲むわけではなく、何かの機会に時々飲むだけという「機会飲酒」から始まります。しかし、以下のようなことが「きっかけ」で晩酌など日常的に飲む「習慣飲酒」に移行する人がいます。**「習慣飲酒」は依存症の境界線にいるため、要注意です！その先に進まないよう、飲む量を増やさないように努力をする必要があります。**

- リラックスや気分転換のため
- 人との繋がり・居場所を求めて
- 仕事や家庭で生じるストレスのはげ口として
- コンプレックスの解消のため
- 不眠やうつ状態を和らげるため
- 現実逃避のため

アルコール依存症になりやすい人の特徴

- 女性**：男性に比べて肝臓が小さく、アルコールの分解速度が遅いため、お酒に弱く依存症になりやすい傾向にあります。
- 高齢者**：年齢を重ねると、肝臓の機能が落ちることでアルコールの分解速度が遅くなり、体内の水分量も少なくなるため、血中アルコール濃度が高くなりやすいです。そのため高齢になるとお酒に弱くなり依存症になりやすい傾向にあります。
- いわゆるお酒に強い人**：アルコールが分解されてできるアセトアルデヒドという物質を分解する力が生まれつき強い人がいます。有害物質であるアセトアルデヒド(二日酔いの原因物質)を早く分解できるので飲酒量が増えやすく、飲酒が習慣化しやすく依存症にもなりやすくなります。

3. アルコール依存症になってしまったら

アルコール依存症は進行に伴って以下のような問題や症状が発生します。



- ★飲酒による問題が目立つようになる(遅刻や欠勤が増える、飲酒運転をするなど)
- ★飲酒をやめると発汗、震え、不安、イライラなどの離脱症状が出現し、不快な症状を抑えるためにさらに飲むようになる
- ★飲むために生きている状態になり、社会から孤立する
- ★肝障害、胃腸障害、膵炎、糖尿病、癌、脳萎縮など、お酒が原因となる健康問題が悪化する

治療は十分な経験を持った精神科医師のもとで行う必要があります。多くの場合入院が必要になります。治療の第一はとにかくお酒を断つことです。治療方法としては、薬物療法(断酒薬など)や、認知行動療法(お酒に対する考え方やとらえ方を変えることで行動の改善を目指す)などがあります。

4. アルコール依存症にならないために

～いろいろなアルコール飲料のドリンク換算表～

お酒の種類	お酒の量	ドリンク数
ビール・発泡酒(5%)	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
日本酒・梅酒(15%)	1合(180ml)	2.2
	お猪口(30ml)1杯	0.4
焼酎・泡盛(25%)	ストレートで1合(180ml)	3.6
酎ハイ・ハイボール(7%)	コップ(180ml)1杯	1.0
	350ml 缶酎ハイ1本	2.0
酎ハイ・ハイボール(9%)	350ml 缶酎ハイ1本	2.5
	500ml 缶酎ハイ1本	3.6
ワイン(12%)	ワイングラス(120ml)1杯	1.2

出典：厚生労働省

お酒を飲みすぎない対処法を紹介します。ぜひ実践してみてください！



まず、お腹を満たしましょう



イライラする時はお酒を飲まない



お酒以外の楽しみ(趣味)を増やす



家族や友人らと楽しく過ごしましょう



寝酒はやめましょう



ノンアルコール飲料を上手に活用しましょう

適正飲酒の10か条

- 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2日は休肝日を
- ⑥ 人に酒の無理強いをしない
- ⑦ くすりと一緒には飲まない
- ⑧ 強いアルコール飲料は薄めて
- ⑨ 遅くても夜12時で切り上げよう
- ⑩ 肝臓などの定期検査を

出典：アルコール健康医学協会



お酒に強い健康な男性は**2ドリンク/日以下**、お酒に弱い人、女性、65歳以上の人は**半分**の**1ドリンク/日以下**が適量です！
適量を超えないように、計算しながら飲みましょう！

5. あなたは大丈夫？

飲酒問題の早期発見・早期介入のツールとして「AUDIT」というスクリーニングテストがあります。危険な飲酒やアルコール依存症の疑いが分かります。裏面を見て、チェックしてみましょう！

裏面へGO！

お酒を減らして、健康的な生活を心がけましょう！



飲酒習慣スクリーニングテスト (AUDIT)

あなたの飲酒習慣は危険の少ないものでしょうか。健康に害をもたらすようなお酒の飲み方を早期に発見するため、WHO (世界保健機構) が開発したテストをやってみましょう。

以下の10個の質問に、もっとも近い回答を選び、その番号を記入してください。最後に、数字の合計点を記入してください。

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. 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

日本酒1合=2ドリンク ビール大瓶1本=2.5ドリンク ウイスキー水割りダブル1杯=2ドリンク
焼酎お湯割り1杯=1ドリンク ワイングラス1杯=1.5ドリンク (1ドリンク=純アルコール9~12g)

③1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、朝に迎え酒をしないと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、飲酒後、罪悪感や自責の念に駆られたことが、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

①~⑩の数字を合計する

数字の合計点 点

あなたの飲酒習慣を確認しましょう。

問題飲酒の重症度判定

アルコール依存症疑い ゾーン1

現在のお酒の飲み方は、アルコール依存症が疑われます。あなたの健康や、家族や職場での生活に悪影響が及んでいるかもしれません。専門医療機関に相談することを強く勧めます。

20点以上

危険または有害な飲酒 ゾーン2

現在の飲み方を続けると、あなたの健康や生活に影響がでたり悪化する恐れがあります。飲み方を考え直しましょう。1日2ドリンク(ビール約500ml・女性は約半分)が節度ある適度な飲酒と言われています。

10~19点

危険の少ない飲酒 ゾーン3

今のところ、お酒の飲み方に大きな問題はありません。飲んでいない人は、飲まないことを続けましょう。

1~9点

非飲酒 ゾーン4 0点