

国保の保健師・管理栄養士の

# 健康だより

発行

東京土建国保組合  
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

今年もあと1カ月となりました。2023年は皆さんにとってどんな1年でしたか？ 今月は、お酒にまつわる情報をお伝えします。年末の飲み会にそなえましょう。

## あなたのアルコール依存症度は？

アルコール依存症とは、お酒の飲み方(飲む量、飲むタイミング、飲む状況)を自分でコントロールできなくなったことをいいます。アルコール依存症に至る飲酒は、個人差が大きく、量の目安はありません。下の4項目で、2つ以上当てはまれば、依存度が高まっていると言えます。

- 「お酒の量を減らさなきゃいけない」と思っている・思ったことがある
- お酒を飲むことを非難されると腹が立つ
- お酒を飲むことに後ろめたさを覚えるときがある
- イライラを抑えるためにお酒を飲んだり、迎え酒をしたりすることがある



より詳しいアルコール依存症チェック (AUDIT:オーディット)はこちらから

AUDITは、あくまで依存症の疑いがあるかを調べるテストです。正確な診断には専門医の診察を受ける必要があります。



AUDITは、1990年代初めに、世界保健機関(WHO)がスポンサーになり作成されました。

### 相談窓口などはこちら

#### 地域の相談窓口

ご本人や家族からの依存症に関する相談や悩みを受付けています。くわしくは、お住いの都道府県・市町村のホームページから。

●全国の保健所・精神保健福祉センター

#### 民間団体(自助グループ・支援団体)

自助グループでは、依存症本人または家族同士が体験を共有しながら、回復を目指します。支援団体では相談を受けています。くわしくは各団体のホームページから。

●(公社)全日本断酒連盟【当事者・家族】03-3863-1600  
関連リンクから各団体のホームページへジャンプできます※

●アラノン【家族・友人】03-5483-3313

●家族の回復ステップ12【家族・友人】090-5150-8773

など



参考:厚生労働省 e-ヘルスネット、依存症対策全国センター

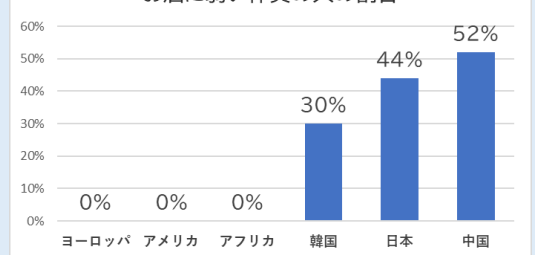
### column

#### アルコールに弱いアジア人

お酒の強さは、アルコールを分解できる遺伝子をもっているかどうかによります。日本人ではほとんど分解できる「強い」タイプが58%、赤くなるけど飲めなくはない「やや弱い」タイプが35%、全然飲めない「下戸」タイプが7%という調査結果があります。一方で欧米やアフリカの人たちはほぼ100%「強い」タイプなのです。

「強い」タイプ以外の人には食道がんなどになりやすいこともわかっており、注意が必要です。






お酒に弱い体質の人の割合



参考:NHK健康チャンネル

## お酒の量を気にしてみよう

「ほどほど」のお酒の量は、純アルコール20g程度とされています。下の表で確認してみましょう。

種類	ビール	焼酎	日本酒	ワイン	ウイスキー・ブランデー
種類					
度数	5%	25%	15%	12%	43%
量	ロング缶1本 (500ml)	1杯 (100ml)	1合 (180ml)	2杯弱 (200ml)	ダブル1杯 (60ml)

※女性・高齢者・飲むと赤くなる人はこの半分量が目安です。

## お酒と上手に付き合うために

いきなりお酒を断つのは難しいこと。お酒をながく楽しむためのコツをご紹介します。

### 宅飲みでお酒を減らすコツ

- ・買い置きはせず、飲むときにお酒を買う。
- ・氷を多めに入れる。
- ・お酒を薄くする。
- ・ノンアルコール飲料や、微アルコールを上手に飲む。

ギリシャ神話に登場するお酒の神様バッカスは、主神ゼウスと人間の女性の間に生まれました。バッカスは、ぶどうの栽培からお酒の作り方を覚え、己の信者たちと狂乱にふけりました。混沌や熱狂を生み出す神としてオペラの題材にもなっています。

家でも外でも  
上手に  
飲もう～!



### 外飲みでお酒を減らすコツ

- ・飲む前に食べておく。水分をとっておく。
- ・カラオケやダーツなど、お酒以外にも楽しめるお店に行く。
- ・一口飲むたびにコップをテーブルに置く。
- ・周りの人にお酒を減らそうと思っていることを伝える。

参考:減酒.jp (監修 筑波大学 吉本尚 先生)

健診問診票の質問のなぜ?にお答えします!

### お酒を飲む頻度と 1日当たりの飲酒量

本文にもあるとおり、度を越した飲酒は依存症につながることも。この質問では、普段から飲みすぎているかどうかを確認することができます。仕事終わりの一杯は格別ですが、量はほどほどに。休肝日づくりも忘れずに。

我慢できずたくさん飲んでしまう  
ならお医者さんに相談を



無料の医療・健康相談窓口「けんさぼ24」

健康・医療・介護・育児相談を  
24時間365日 受け付けています

フリーダイヤル

**0120-201-099**

### 編集後記

お酒を断りづらいと感じている方へ、おすすめしたいのが、芸人かまいたちさんの「かまいたち山内流! お酒が飲めない人の飲み会の楽しみ方」動画です。使える&面白いのでぜひ。

