

飲酒運転根絶に向けて アルコールと依存について

1

1. アルコール依存症とは



表1. アルコール依存症(alcohol dependence syndrome)のICD-10診断ガイドライン

過去1年間に以下の項目のうち3項目以上が同時に1ヶ月以上続いたか、または繰り返し出現した場合

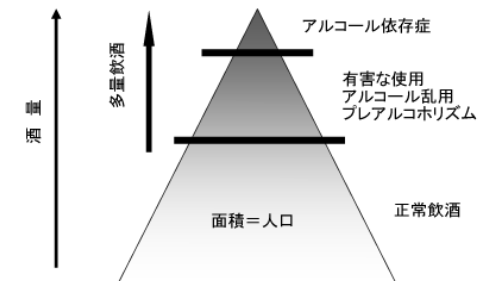
1	飲酒したいという強い欲望あるいは強迫感
2	飲酒の開始、終了、あるいは飲酒量に関して行動をコントロールすることが困難
3	禁酒あるいは減酒したときの離脱症状
4	耐性の証拠
5	飲酒にかわる楽しみや興味を無視し、飲酒せざるをえない時間やその効果からの回復に要する時間が延長
6	明らかに有害な結果が起きているにもかかわらず飲酒

大切な家族や仕事、趣味よりも飲酒を優先させる状態

3

最初から依存症という人はいません

図1. アルコール関連問題と依存症



4

2. 依存症は稀な病気か？

5

国内にアルコール依存症の患者さんは80万人以上いるといわれており、予備軍も含めると約440万人にも達すると推定されています。

6

3. 飲酒量と依存症のリスク

7

純アルコールで1日60g以上を毎日飲んでいると、アルコール依存症のリスクが高まると警告されています。

これは

- ・ビールに換算すると500mlを3杯以上
 - ・日本酒に換算するとおおよそ3合以上
- になります。

8

最初から「アルコール依存症」という人はいません。

飲み続けていくうちに
次第に同じ量では酔えなくなり
飲酒量が徐々に増えていきます。

9

4. チェックしてみましょう

10

質問1 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 点	飲まない
1 点	1ヶ月に1度以下
2 点	1ヶ月に2～4度
3 点	週に2～3度
4 点	週に4度以上

質問2 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？

(注)
○「1ドリンク」は純アルコール換算の単位で、1ドリンクは純アルコール換算で10グラムです。
○1ドリンクは、ビール中ビン半分(250ml)、日本酒0.5合、焼酎(25度)50mlに相当します。

0 点	0～2ドリンク*
1 点	3～4ドリンク
2 点	5～6ドリンク
3 点	7～9ドリンク
4 点	10ドリンク以上

*通常のALDHは1～2ドリンクですが、すべてを分類できるよう、本手5点では数えて10) の場合を含めています。

質問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？

(注)
○「6ドリンク」とは、ビールだと中ビン3本、日本酒だと3合、焼酎(25度)だと1.7合(300ml)に相当します。

0 点	ない
1 点	月に1度未満
2 点	月に1度
3 点	週に1度
4 点	毎日あるいはほとんど毎日

質問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 点	ない
1 点	月に1度未満
2 点	月に1度
3 点	週に1度
4 点	毎日あるいはほとんど毎日

質問5 過去1年間に、普通だと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 点	ない
1 点	月に1度未満
2 点	月に1度
3 点	週に1度
4 点	毎日あるいはほとんど毎日

質問6 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0 点	ない
1 点	月に1度未満
2 点	月に1度
3 点	週に1度
4 点	毎日あるいはほとんど毎日

12

質問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点	ない
1点	月に1度未満
2点	月に1度
3点	週に1度
4点	毎日あるいはほとんど毎日

質問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点	ない
1点	月に1度未満
2点	月に1度
3点	週に1度
4点	毎日あるいはほとんど毎日

質問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点	ない
2点	あるが、過去1年にはなし
4点	過去1年間にあり

質問10 両親や親戚、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点	ない
2点	あるが、過去1年にはなし
4点	過去1年間にあり

3

酒類のドリンク換算表

種類	量	ドリンク数	
(1) ビール (5%)・発泡酒	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	
	大ビンまたは 633mL 缶 1本	2.5	
	中ジョッキ (320mL) 1杯	1.3	
	大ジョッキ (600mL) 1杯	2.4	
(2) 日本酒 (15%)	1合 (180mL)	2.2	
	お猪口 (30mL) 1杯	0.4	
(3) 焼酎・泡盛 (20%)	ストレートで1合 (180mL)	2.9	
	焼酎・泡盛 (25%)	ストレートで1合 (180mL)	3.6
	焼酎・泡盛 (30%)	ストレートで1合 (180mL)	4.3
	焼酎・泡盛 (40%)	ストレートで1合 (180mL)	5.8

14

(4) 酎ハイ (7%)	コップ1杯 (180mL)	1.0
	350mL 缶酎ハイ 1本	2.0
	500mL 缶酎ハイ	2.8
	中ジョッキ (320mL) 1杯	1.8
	大ジョッキ (600mL) 1杯	3.4
(5) カクテル類 (5%) (果実味などを含んだ 甘い酒)	コップ(180mL) 1杯	0.7
	350mL 缶 1本	1.4
	500mL 缶 1本	2.0
	中ジョッキ (320mL) 1杯	1.3
(6) ワイン(12%)	ワイングラス (120mL) 1杯	1.2
	ハーフボトル (375mL) 1本	3.6
	フルボトル (750mL) 1本	7.2
(7) ウイスキー、ブランデー、ジン、ウォッカ、ラムなど (40%)	シングル水割り 1杯 (原酒で30mL)	1.0
	ダブル水割り 1杯 (原酒で60mL)	2.0
	ショットグラス (30mL) 1杯	1.0
	ポケットビン (180mL) 1本	5.8
	ボトル半分 (360mL)	11.5
(8) 梅酒 (15%)	1合 (180mL)	2.2
	お猪口 (30mL)	0.4

15

判定

0～7点	問題飲酒ではないと思われる
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
15～40点	アルコール依存症が疑われる

16

5. 対応の方法

17

アルコール依存症は「否認の病」ともいわれ、自分は認めたがらない傾向があります。

「自ら治療を求めない病気の典型」とも言われています。

18

アルコール依存症は意思が弱いだらしない性格でしょうか。

そうではありません。量を減らそうと思っても減らせない、飲んではいけないときに飲んでしまうといった自分の意思ではコントロールできなくなっている状態です。

19

自分ではなかなか気がつきにくいので、飲まないでおこうと思っても飲んでしまったり、普段の様子をみて周りから注意されたり、スクリーニングテストの結果等から可能性が疑われた場合等は、ひとりで悩まずに医療機関を受診し治療の必要性について相談しましょう。

20