

# ワークブック

## 考えてみよう 飲酒と健康・運転

- このワークブックは、みなさんが**ご自分のお酒の飲み方をふり返し、飲み方を少し変えてみよう**と思われた時に、そのお手伝いをするために、成功した先人の経験をもとに作られたものです。
- このワークブックは、とくに**飲酒運転の予防**を目的にして作られています。
- がまんしなくても、**コツさえつかめば生活習慣を変えることができる**ことを、あなたも体験してみましよう。
- 記入していただくところは  の中です。
- 20歳未満の者の飲酒は**法律で禁止**されています。お酒を飲んではいけません。

氏名:

# 飲酒と健康・運転について 世界と日本の状況

世界保健機関(WHO)は、アルコールは200以上もの病気や典型的な外傷の原因であるとしています。さらに、社会や家族にあたえる影響も大きく、暴言・暴力、**飲酒運転**、失職、離婚、虐待、子供の発育への悪影響などが認められます。すべての国連加盟国が採択している持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals: SDGs)では、「**アルコールや薬物の有害使用の防止と治療強化**」「**道路交通事故による死傷者の半減**」という項目があり、世界全体で取り組む目標となっています。



日本では、令和6年度にアルコール依存症が疑われた者(AUDITで15点以上)は、男性5.4%(261万人)、女性0.8%(43万人)、合計3.0%(304万人)と推計されており、**決して稀な病気ではありません**。

令和2年度にアルコール依存症の診断で精神科を受診した外来患者数は101,614人、入院患者数は27,510人、保健所でのアルコール相談は17,728件、精神保健福祉センターでのアルコール相談は3,625件となっています。

(出典: 久里浜医療センター、令和6年度「飲酒と生活習慣に関する調査結果」、精神保健福祉資料、地域保健・健康増進事業報告、衛生行政報告例)

# アルコール依存症とは

アルコール依存症は一言で述べると**飲酒のコントロール(制御)が困難になる病気**です。長期間の飲酒が原因で、飲酒する人は誰でもアルコール依存症になりえます。次第に飲酒の制御が困難となり、身体的、精神的、社会的問題や悪影響が出てても飲酒してしまいます。

次のような経過をたどり、自分でも気づかないうちに進行します。

- ① 習慣的な飲酒でアルコールへの耐性が生まれ、
- ② 効果を得るための飲酒量が増え、  
飲酒をしていない時の不快な症状が起こり、
- ③ 次第に飲酒の制御が困難になり、
- ④ 身体的、精神的、社会的問題・悪影響が生じてても飲酒する。

気づききっかけとなる症状や合併症としては、以下の例があります。

- ・飲酒すると寝付きは良い気がするが、途中で起きてしまう
- ・気分が落ち込む
- ・肝障害(γGTP値の上昇など)
- ・胃腸障害(食欲低下、下痢など)
- ・膵炎や糖尿病

重症化すると、アルコールが抜けてくるとイライラする、震える、汗が多く出るなどの離脱症状が出現することがあります。







「ビール1本だけにしよう」「休肝日をつくろう」などと飲酒のコントロールを試みても長続きしません。**再発の特性**があり、一旦は飲酒を止めても、再び飲み始めると、次第に元の飲酒状態にもどってしまいます。

このため、アルコール依存症から安全かつ安定的に回復するためには断酒継続が必要です。**アルコール依存症は断酒を続けることで回復可能な病気**です。

# ステップ-1

## 自分の飲酒量を確かめよう

いつもの1杯(本)には何グラムのアルコールが入っている？

日本酒 (15%)	ウイスキー (40%)	ビール (5%)	缶チューハイ (9%)	焼酎 泡盛 (25%)	ワイン (12%)
1合	ダブル1杯	中びん1本 (500mL)	1缶 (350mL)	1合	グラス1杯
					
22 グラム	20 グラム	20 グラム	25 グラム	36 グラム	12 グラム

参考：  
いろいろな  
お酒に含まれる  
アルコール量



お酒の酒類	お酒の量	アルコール量
ビール・発泡酒	コップ 1杯(180ml)	7グラム
	中ジョッキ 1杯	13グラム
	350ml 1缶	14グラム
	500ml 1缶	20グラム
大ビン633ml 1本		25グラム
	薄目(焼酎3、お湯7) 1杯	11グラム
	中くらい(焼酎5、お湯5) 1杯	18グラム
濃目(焼酎8、お湯2) 1杯	29グラム	
ウイスキー (グラスで)	ロック 1杯	29グラム
	シングル 1杯	10グラム
カクテル(弱め)	コップ 1杯	7グラム
缶チューハイ	350ml(9%) 1缶	25グラム
	500ml(9%) 1缶	36グラム
	350ml(4%) 1缶	11グラム
梅酒	コップ 1杯	20グラム



# アルコール飲料のアルコール量(グラム)の求め方

## 公式！

$$\text{アルコール飲料に含まれるアルコールの量 (グラム)} \\ = \text{アルコール飲料の量 (ml)} \times \text{アルコール濃度 (度数/100)} \times \text{アルコール比重 (0.8g/ml)}$$

それでは、例題です。

問. ビール中ビン(またはロング缶)(500mL)1本は何グラム？

答.      量(ml)      アルコール濃度      アルコール比重

$$500 \quad \times \quad 0.05 \quad \times \quad 0.8 \quad = \quad 20\text{グラム}$$

アルコール比重とは？

酒のラベルには、中に含まれるアルコールの度数が書かれています。この度数は、体積に対するパーセント(%)を表します。度数5または5%と表示されている酒は、100mLに、純アルコールが5mL含まれている酒ということを意味します。通常、純アルコール量はグラムで表されます。アルコールは水よりも軽く、100mlのアルコールは80gです。そのため、アルコールの比重として0.8をかけて、純アルコール量(グラム)を求めます。

## あなたがふだん飲んでいるお酒の量を計算してみよう

酒の種類	量(ml)	アルコール濃度	比重	
お酒1( )	<input type="text"/>	× <input type="text"/>	× <input type="text"/>	= <input type="text"/> グラム
お酒2( )	<input type="text"/>	× <input type="text"/>	× <input type="text"/>	= <input type="text"/> グラム
お酒3( )	<input type="text"/>	× <input type="text"/>	× <input type="text"/>	= <input type="text"/> グラム
合計				<input type="text"/> グラム

ヒント

何種類かのお酒を飲んだ場合は、お酒の種類ごとにグラムを計算して合計します。

ヒント

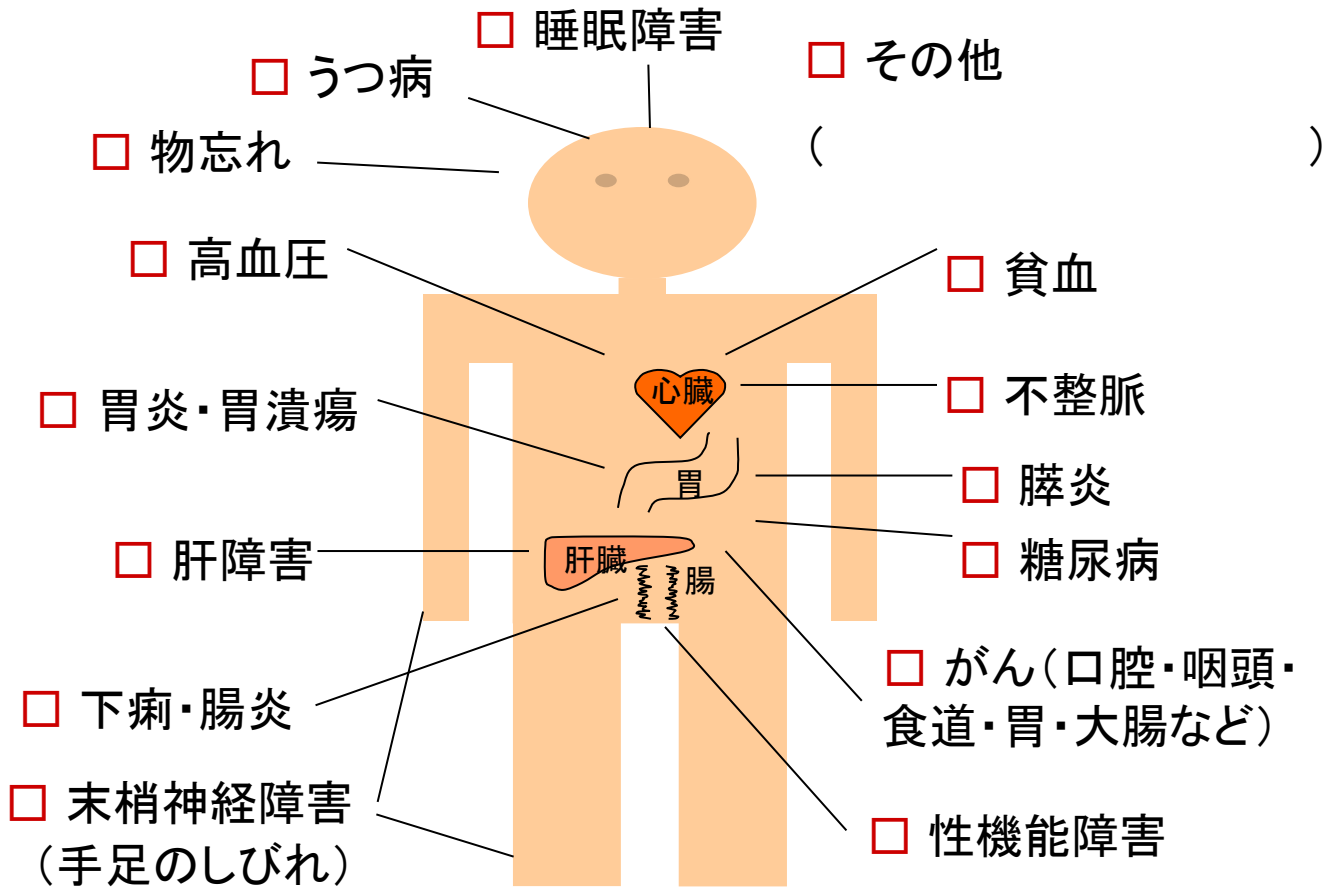
ふだん飲まない方は、飲んだときの量を書いてください。

# ステップ-2

## 自分の飲酒問題について考えよう

### その1. アルコールの身体への影響について

アルコールは全身の様々な部分に悪影響を及ぼします。あなたは、図のような病気をもっていますか。あてはまるものがあればチェック☑してみましよう。



節度ある適度な飲酒 1日20g以下の飲酒

※女性・高齢者・飲酒後顔の赤くなる人はこの量より少なくする

生活習慣病のリスクを高める飲酒 1日平均男性40g、女性20g以上

多量飲酒 1日平均60gを超える飲酒

厚生労働省 健康日本21、  
第二次健康日本21

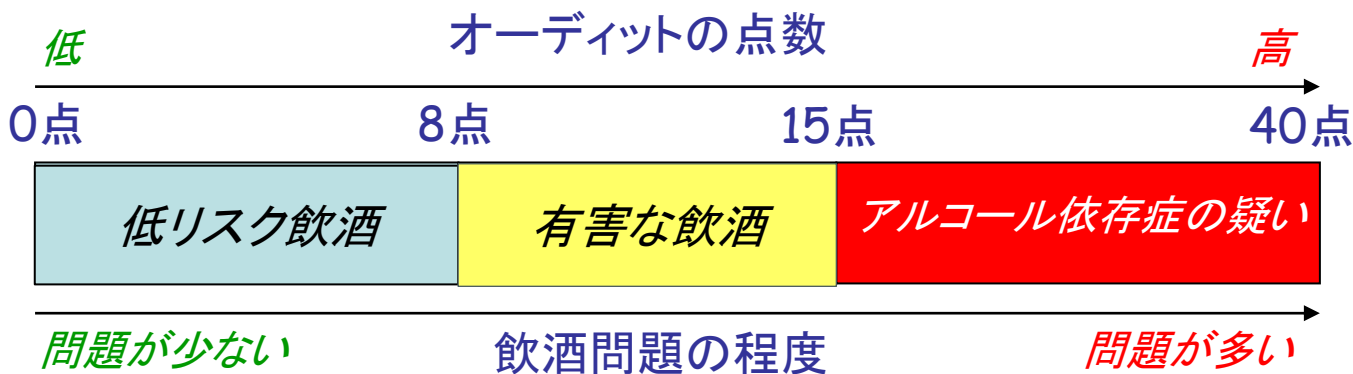
## その2. 飲酒問題のスクリーニングテスト(AUDIT)

AUDIT(オーディット)は、WHO(世界保健機関)が開発した、飲酒問題の程度を調べるテストです。

わたしのオーディットの点数は  点です。

下の図1で自分の位置を確認してみましょう。

図1.オーディットの点数と飲酒問題との関係



# オーデット(AUDIT)点数が示す 飲酒の影響と望ましい対処

## □ 0~7点の方は...

- ・今のところ、危険の少ないお酒の飲み方です。
- ・今後も健康的なお酒との付き合いを心がけてください。

## □ 8~14点の方は...

- ・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。
- ・これまでのお酒の飲み方を修正された方が良いでしょう。
- ・1日20グラムまでの飲酒にとどめましょう。

## □ 15点以上の方は...

- ・アルコール依存症がうたがわれます。
- ・次のページの解説をよく読んでください。
- ・今後の目標は“断酒”にしましょう。

※20歳未満の者の飲酒は法律で禁止されています。  
オーデットの結果に関わらず、飲酒してはいけません。

# アルコール依存症について

- ★ 繰り返したくさん飲酒した結果、発症する病気です
- ★ 誰でもアルコール依存症になる可能性があります
- ★ ただ単に個人の性格や意志の問題ではありません

## 対処法

アルコール依存症が疑われる場合は**断酒**しかありません。  
ほどほどに飲もうとしても、だんだん酒量が増えていきます。

**アルコール依存症**が疑われる場合は、アルコール専門医療機関にかかり、**断酒の治療**を受けることをお勧めします。

あなたの近くの専門医療機関については、あなたが受講している講習の講師、または、都道府県や政令市の精神保健福祉センターにおたずねください。

断酒に役立つ方法を以下に列挙します。

### ① 酒席に参加しない

酒の出るような宴会や冠婚葬祭などを避けます。

### ② 酒に近づかない

家に酒を置かない、酒屋に近寄らない、などです。

### ③ 飲み仲間との付き合いを控える

酒を飲まない仲間とつきあうようにします。

### ④ 空腹を避ける

### ⑤ ストレスをため込まず、リラックスする

### ⑥ 疲れすぎないように、十分な休養をとる

# ステップ-3

## アルコールの分解について知ろう

### まず基礎知識から

- アルコールの分解には、性・年齢・体質・体格などの個人差、食事・睡眠などの影響、血中濃度がゼロに近づくと分解が遅くなること、など複雑な要因が影響している。
- これらを考慮して、分解速度は**10gを飲酒した場合、2時間30分程度**かかると考えるとよい。つまり、1時間あたりでは平均4g程度であり、これは、だいたいビール100mLまたは日本酒5分の1合にあたる。
- 多量の汗や尿でも体外に出るアルコールは、わずかである。体内のアルコールを無くすには、分解を待たねばならない。

### 計算してみよう

ステップ1の答え  
を書きましょう

問1. わたしがふだん飲んでいるお酒の量は、 グラムです。

問2. あなたがふだん飲んでいるお酒の量だと、アルコールの分解に要する目安の時間は？

約  時間

## ステップ-4

### 飲酒運転について考えてみよう

飲酒運転をする理由は様々だと思います。どのような理由で、多くの人達は飲酒運転をしていると思いますか。思いつくものを下の欄に書き出してみましよう。

- (例) 飲酒運転をしても事故を起こさないと考えている。
- 
- 
- 
- 

飲酒時は、飲酒していない時に比べて、危険な運転をしやすくなるといわれています。もし、あなたが飲酒運転をした場合、どのような運転をするでしょうか。

- (例) 運転操作があぶなくなる。
- 
- 
- 
-

飲酒運転を回避するには、どのような方法があると思いますか。  
以下で、あてはまるものがあれば、チェック☑してください。

- 少しくらいなら大丈夫という認識をあらためる。
- 飲んだら絶対に運転しない、という考えをしっかりと持つ。
- たとえ慣れている場所や近い場所でも、飲酒して運転しない。
- 飲酒運転で検挙されれば職を失うかもしれないことを思い出す。
- アルコールチェッカーを使う。



他にどのような方法があるでしょうか。  
下の欄に書いてみましょう。

- 
- 
- 
- 
-

# ステップ-5

## 危険な状況のリストアップ

ついお酒を  
多く飲んでしまう  
状況のパターン  
は？

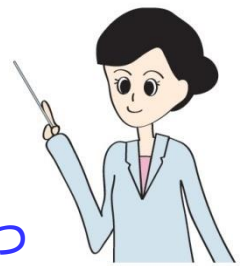
- お酒をたくさん飲みたいという欲求の現れ方は、時間帯や場所、その時の気分、一緒にいる人などの周囲の状況で変わってきます。
- 以前あなたがお酒を飲みすぎた時のことを思い浮かべて下さい。

### 危険な状況リスト

リストの中から、あなたがつい量を多く飲んでしまう状況を**4つ選んで数字に○**をしましょう。他にあれば自由に書いてください。

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| 1 葬式、法事、結婚式などの行事     | 16 イライラしている時     |
| 2 仲間や仕事場の同僚との宴会      | 17 家族と言い争いをした時   |
| 3 居酒屋、スナック、カラオケに行った時 | 18 友人や上司に批判をされた時 |
| 4 近所の人との会合、寄り合い      | 19 何か失敗して後悔している時 |
| 5 余暇を楽しみ、リラックスしたい時   | 20 怒りの感情がわいた時    |
| 6 コンビニや自販機の前を通りかかった時 | 21 何か一つの事を成し遂げた時 |
| 7 仕事帰り               | 22 眠れない時、眠りたい時   |
| 8 休日の前夜、週末           | 23 お金や給料をもらった時   |
| 9 寒い時、暑い時            | 24 体が疲れた時、体調が悪い時 |
| 10 うれしい時、気分が高揚している時  | 25 頭痛や体に痛みがある時   |
| 11 心配事がある時           | 26 お腹が空いている時     |
| 12 一人である時            | 27 ( )           |
| 13 ひまな時、退屈な時         | 28 ( )           |
| 14 さびしい時             | 29 ( )           |
| 15 ゆうつな気分の時          | 30 ( )           |

# あなたの対処法を考えましょう!



- ここではあなたの対処法を考えていただきます。
- あなたが前ページで挙げた、飲みすぎてしまう**4つの危険な状況**でも、酒量を増やさないでうまく乗り越える対処法を、2つずつ挙げてみましょう!
- 20歳未満の者や、ステップ2でアルコール依存症が疑われた場合は、**お酒を飲まないための対処法**を考えましょう!

危険な状況1:

対処法1:

対処法2:

危険な状況2:

対処法1:

対処法2:

危険な状況3:

対処法1:

対処法2:

危険な状況4:

対処法1:

対処法2:

## ステップ-6

### 飲酒と運転の具体的な目標を立てよう

#### 目標を立てるためのアドバイス

##### ①あなたが実現できそうな目標を！！

気を使って無理な目標設定をする必要はありません。

##### ②なるべく具体的に！！

「一滴も飲まない」という目標や、「1日にカンビール1本までに量を減らす」という目標があります。また、「週に2日飲まない日を作る」というような目標設定もありますね。

##### ③お酒だけでなく、運転についても目標を立てよう！！

例えば「飲んだら絶対に運転しない」などです。

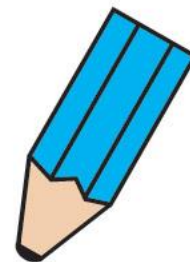


重要！！

ステップ2で、**アルコール依存症**が疑われた場合は、飲酒の目標は、「**今後はお酒を一滴も飲まない**」、つまり、「**断酒する**」にしましょう。

※20歳未満の者の飲酒は法律で禁止されています。  
目標は「飲酒しない」でなければなりません。

★目標を書きましょう★



私の飲酒に関する目標は……

▪

▪

私の運転に関する目標は……

▪

▪

自分の行動を変えるためには、目標を他の人に宣言することが重要です。上記の目標を誰に宣言しますか？

私は自分の目標を、 に宣言します。

# ステップ-7

## 私の健康・生活日記

- ご自分の飲酒習慣を変えたいと思っている方は、毎日の飲酒について正直に記録してゆくことが手助けになります。
- ご自分が立てた目標を記録することで、少しずつ目標に向かっていくことが確認でき、励みにもなります。



すでに、あなたはワークブック(ステップ6)で、ご自分の「**飲酒に関する目標**」を立てました。それを思い出して、その目標を下の枠にもう一度書いて下さい。

私の飲酒に関する目標は……

- 
-

飲酒・生活日記では、この目標が毎日どのくらい達成できたか、確認していきます。日記の付け方は、次のページのとおりです。

## 日記の付け方の例

たとえば飲酒目標が

1日20グラム(ビール中ビンまたはロング缶 1本)の場合

1 週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒目標達成
○月○日(月)	ビール500mL瓶2本と、25度の焼酎2合	同僚の送別会があり、遅くまで飲んだ	×
○月△日(火)	全く飲まなかった	前夜に飲みすぎたので、体に悪いと思い、飲むのを止めた	◎
○月×日(水)	ビール(500mL)1缶	夕食前に野球を見ながら一人で飲んだ	○

### 記入の手順

#### 手順1.

- ・まず、「**飲んだ種類と量**」を記入して下さい。
- ・**できるだけ具体的に**書いてください。
- ・ご自分の目標と比較する場合に、**グラム数を計算すると便利**です。
- ・グラムの換算表は「ワークブック」または「換算表」を見て下さい。

#### 手順2.

- ・飲酒した時は、「**飲んだ状況**」を記入します。これは、お酒に近づく危険な状況や心理状態を知るためのヒントになります。
- ・お酒を飲まないで済んだ日には、その日に**あなたが使った対処方法**を「飲んだ状況」に記入して下さい。

#### 手順3.

- ・「**飲酒目標達成**」には、全く飲まなかった場合「◎」、飲んだが飲酒目標以下であった場合「○」、飲酒目標を超えてしまった場合「×」を記入して下さい。

1 週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒目標達成
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			

2 週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒目標達成
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			

3 週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒目標達成
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			

4 週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒目標達成
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			

5 週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒目標達成
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			

6 週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒目標達成
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			

# ゴールイン

これでワークブックは終了です。

最後までお疲れ様でした。

今後も、健康的なお酒との付き合いをこころがけてください。

また、飲酒運転を絶対にしないようにしましょう。



注：もし、アルコール依存症がうたがわれ、  
断酒ができなかった方は、専門医療機関への  
受診をおすすめします。

