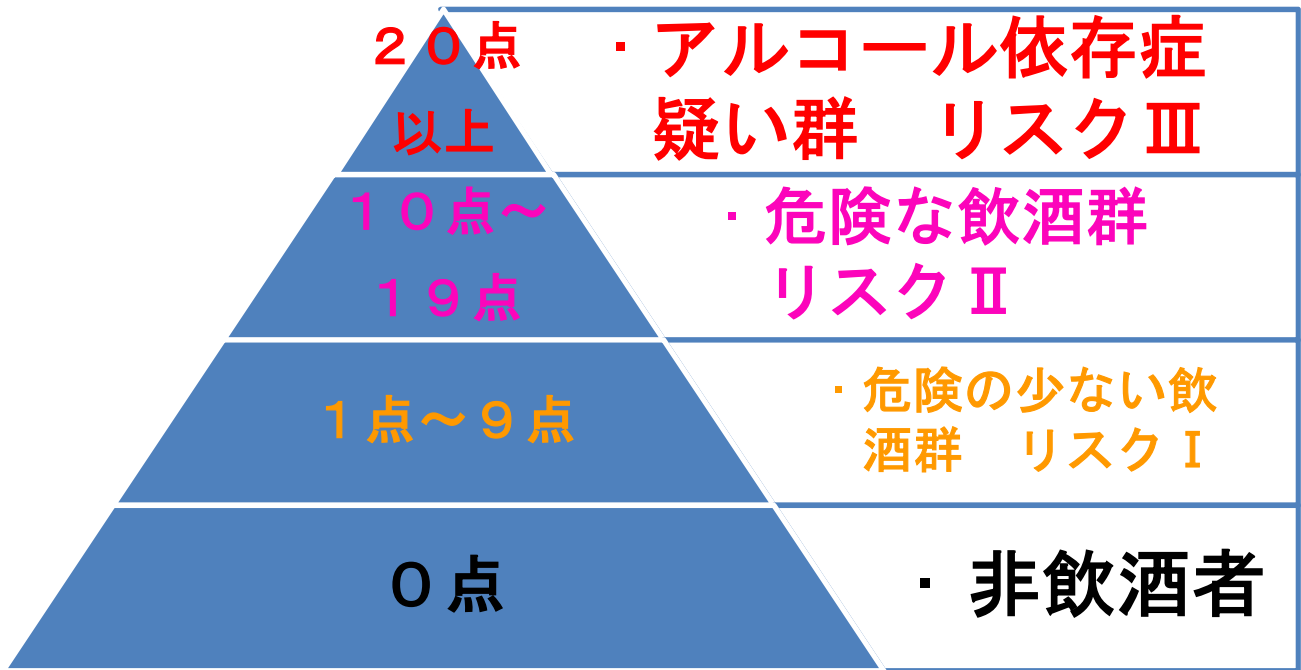


# AUDIT の点数から見る現在の状態



## リスクⅠ（低リスク飲酒者）へのアドバイス

今のところ、お酒の飲み方にあまり大きな問題はないようです。

適正飲酒に心がけ、お酒の量（1日2ドリンク（缶ビール500mlか日本酒1合））、頻度が増えないよう努めましょう。

### 適正飲酒のすすめ10カ条（アルコール健康医学協会）

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. 週に二日は休肝日を。
6. 人に酒の無理強いをしない。
7. 薬と一緒に飲まない。(睡眠剤、安定剤、糖尿病薬など)
8. 強いアルコール飲料は薄めて。
9. 遅くとも夜12時で切り上げよう。
10. 肝臓などの定期検査を。

## リスクⅡ（危険飲酒者）への健康教育・アドバイス

現在のお酒の飲み方を続けると、お酒による健康や社会生活に問題が発生する恐れがあります。

アルコール依存症を発症する危険性を抑えるために、**適正飲酒**に心がけ、お酒の量は1日2ドリンク（缶ビール500mlか日本酒1合）までの飲酒にとどめましょう。また、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の妨げになるばかりか、病状を悪化させる恐れがあります。まずはこれから2週間お酒を飲むのをやめてお酒が身体に与えた影響を確かめましょう。

## 【15点～19点：危険で有害な飲酒】

身体的（アルコール性肝障害）な健康上の問題が生じる平均点です。専門医療機関でのカウンセリングを受けましょう。

## 【20点以上：アルコール依存症が疑われる】

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ことが考えられます。今後のお酒の飲み方については、専門医療機関にご相談下さい。

