

アルコール使用低減プログラム

〈アルドック〉  
**Aldock**



仕事の疲れには、いつもの晩酌一。昔からお酒に強かった人は、日頃の疲れやストレスを飲酒で発散する人が多いかもしれません。でも最近は、飲みすぎる日が多く、健康診断で指摘されたり周囲にも心配をかけていませんか？適量を超えた飲酒は、健康や社会生活に多くの支障を招く原因にもなります。当院では、飲酒に関連する疾患の早期発見と、長くお酒と付き合うために必要な基礎知識を学ぶための外来治療プログラムを行っています。

## 概要

初回3回、追加2回（約3か月後）の受診による専門治療プログラムです。

**完全予約制（毎月2組まで）**にて実施しています。所要時間は1時間半～2時間です。

## 内容

### 診察

身体・精神疾患の早期発見と早期治療、検査結果報告など。

### 検査 | 症状に応じて変更があります

- 血圧測定
  - 血液検査                      肝機能・腎機能・糖代謝など
  - 頭部 CT 検査                検査時間 5 分程度
  - 心理検査                      性格傾向、気分状態など
- （アルコール感受性遺伝子検査 ※希望者には、検査キットを院内で随時販売しています。）

### 健康教室

アルコールの基礎知識を学び、こころとからだの健康について考えます。

## 費用の自己負担

健康保険が適用されます。投薬や検査の内容に応じて負担額は異なります。

- 受診を希望される方は、ご予約をお願いします。
- かかりつけの医療機関がある方は、紹介状をお願いする場合があります。
- 医師の診断によっては、プログラムに適さない場合がございます。

＜ 対象者例 ＞

- 日頃の飲酒量が増えて悩んでいる方
- 飲酒の影響が考えられる生活習慣病がある方 など

 **三原病院**

〒723-0003 広島県三原市中之町 6 丁目 31-1

**TEL 0848-63-8877**

電話受付時間

9:00～16:30



# AUDIT | アルコール使用障害特定テスト

世界保健機関 (WHO) によって作成された、過度の飲酒をスクリーニングし短時間で評価するためのツールです。10点以上は有害で危険なアルコール使用の目安とされ、20点以上ではアルコール依存症が疑われます。

設問	回答欄				
1 あなたは1週間酒類（アルコール含有飲料）を、平均するとどの位の頻度で飲みますか。	まったく 飲まない	1か月に 1回以下	1か月に 2~4回	1週間に 2~3回	1週間に 4回以上
2 飲酒するときには、通常どのくらいの量を飲みますか。	1~2 ドリンク 以下	3~4 ドリンク	5~6 ドリンク	7~9 ドリンク	10 ドリンク 以上
<b>2ドリンクの目安</b> (純アルコール 10g を含む飲料 = 1ドリンク)					
・ビール <b>5%</b> = 500ml	・日本酒 <b>15%</b> = 180ml				
・酎ハイ <b>7%</b> = 350ml	・焼酎 <b>25%</b> = 100ml				
・ワイン <b>10%</b> = 250ml	・ウイスキー <b>40%</b> = 60ml				
3 一度に6ドリンク以上飲酒することがありますか。あるとすればどのくらいの頻度ですか。	ない	1か月に 1回未満	1か月に 1回	1週間に 1回	ほとんど 毎日
4 飲み始めたら、やめられなかったということが、過去1年間にどのくらいの頻度でありましたか。	ない	1か月に 1回未満	1か月に 1回	1週間に 1回	ほとんど 毎日
5 普通の状態だとできることを、飲酒していたためできなかったということが、過去1年間にどのくらいの頻度ありましたか。	ない	1か月に 1回未満	1か月に 1回	1週間に 1回	ほとんど 毎日
6 深酒の後で体調を整えるために、翌朝飲酒（迎え酒）をしなくてはならなかったことが、過去1年間にどのくらいの頻度でありましたか。	ない	1か月に 1回未満	1か月に 1回	1週間に 1回	ほとんど 毎日
7 飲酒後、罪悪感や自責の念にかられたことが、過去1年間にどのくらいの頻度でありましたか。	ない	1か月に 1回未満	1か月に 1回	1週間に 1回	ほとんど 毎日
8 深酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、過去1年間にどのくらいの頻度でありましたか。	ない	1か月に 1回未満	1か月に 1回	1週間に 1回	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怪我をしたことがありますか。	ない		あるが、過去1年間にはない		過去1年間にある
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すすめたりしたことがありますか。	ない		あるが、過去1年間にはない		過去1年間にある
各縦列の ○ を数えて記入してください。 横に示す倍率を掛けた値を下段に記入します。	×0点	×1点	×2点	×3点	×4点
右の数字を全て足した値が合計点です。	0				
<b>合計点</b>					<b>/40</b>

合計点が  
**10点以上**  
の方は

いまの生活スタイルを続けていると、今後飲酒のためにあなたの健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。糖尿病や肝障害等で治療中の方は、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。