

# 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) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>・ビール</td> <td>5%</td> <td>= 500ml</td> <td>・日本酒</td> <td>15%</td> <td>= 180ml</td> </tr> <tr> <td>・酎ハイ</td> <td>7%</td> <td>= 350ml</td> <td>・焼酎</td> <td>25%</td> <td>= 100ml</td> </tr> <tr> <td>・ワイン</td> <td>10%</td> <td>= 250ml</td> <td>・ウイスキー</td> <td>40%</td> <td>= 60ml</td> </tr> </table>						・ビール	5%	= 500ml	・日本酒	15%	= 180ml	・酎ハイ	7%	= 350ml	・焼酎	25%	= 100ml	・ワイン	10%	= 250ml	・ウイスキー	40%	= 60ml
・ビール	5%	= 500ml	・日本酒	15%	= 180ml																		
・酎ハイ	7%	= 350ml	・焼酎	25%	= 100ml																		
・ワイン	10%	= 250ml	・ウイスキー	40%	= 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。

