

適正飲酒  
啓発冊子

# お酒を飲む喜びを いつまでも

～知っていますか適正飲酒～

## はじめに

お酒は本来、楽しく飲むものです。ところが、誤ったお酒の飲み方によって、健康障害や飲酒運転など、様々な問題も引き起こされています。

こうした問題飲酒は、お酒に対する知識不足が主な原因と考えられます。そこで、適正飲酒に欠かせない正しい知識を身につけていただくために、本書及びDVD『お酒を飲む喜びをいつまでも』を制作しました。

この冊子は、皆さんの飲酒習慣を振り返りながら、問題飲酒の予防法を学んでいただくためのものです。DVDと合わせてご活用ください。

本書及びDVDにより、お酒に対する理解が少しでも深まり、お酒を楽しみながら、充実した生活を過ごしていただく一助となれば幸いです。

ご自身に飲酒習慣がない場合には、友人や家族など、大切な人の健康を守るためのツールとしてお役立てください。

本書の最新版及び英語・中国語版は、キリンビールホームページの「啓発教材のご案内」からダウンロードすることができます。  
トップページより「啓発教材のご案内」で検索、または下記URLを入力ください。

<http://www.kirin.co.jp/about/knowledge/pamphlet.html>

※この冊子は、国立病院機構肥前精神医療センター作成資料をもとに制作しています。

キリングroupでは、アルコール飲料を製造・販売する企業の社会的責任として、問題飲酒の防止と適正飲酒に関するさまざまな啓発活動を行っています。その活動をさらに強化するために「アルコール関連問題に対する基本方針」を制定しています。

## キリングroupの アルコール関連問題に対する基本方針

### 〈基本方針〉

「キリングroupは、自然と人を見つめるものづくりで、「食と健康」の新たなよるこびを広げていきます。」というgroup経営理念のもと、不適切な飲酒による様々な問題を防止し、適正飲酒を啓発する活動を推進していきます。

### 〈行動指針〉

1. 適量で節度ある飲酒（適正飲酒）は、効用もあり、人と人とのコミュニケーションを広げるとの認識にたち、アルコール飲料との正しい付き合い方についての知識の普及に努めます。
2. アルコール飲料のもつ致酔性、過度な飲酒による依存性などを認識し、不適切な飲酒による様々な問題の防止に向け、正しい知識の継続的な啓発活動を行います。
  - 未成年者飲酒の防止
  - 飲酒運転の防止
  - イッキ飲みの防止
  - 妊産婦の飲酒防止など
3. 事業活動にあたっては、法令、業界自主基準、キリングgroupの自主基準を厳守し、適正な飲酒の啓発、不適切な飲酒の防止に努めます。
4. 不適切な飲酒の防止に向けた社会の活動を積極的に支援します。
5. 適正飲酒強化月間を設け、全社員を挙げて、社員研修や自己啓発に取り組みます。

制定：2004年5月  
改定：2008年5月

# 大丈夫ですか？ あなたの飲酒習慣

## 飲酒習慣スクリーニングテスト(AUDIT)

AUDIT(The Alcohol Use Disorders Identification Test)とは、WHOの調査研究により作成された、飲酒習慣を振り返るための自己診断テストです。まずは、現在の飲酒習慣が適正かどうか、このテストで確認してみましょう。該当するもっとも近い回答番号に○をつけてください。

**1** あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？

0. 飲まない
1. 1カ月に1度以下
2. 1カ月に2~4度
3. 1週間に2~3度
4. 1週間に4度以上

**2** 飲酒するときには通常、純アルコール換算でどのくらいの量を飲みますか？

※当てはまる選択肢がない場合は近いものを選んでください。

0. 10~20g (=1~2ドリンク)
1. 30~40g (=3~4ドリンク)
2. 50~60g (=5~6ドリンク)
3. 70~90g (=7~9ドリンク)
4. 100g以上 (=10ドリンク 以上)

### 《純アルコール量の目安》

- ビール中びん1本(500ml)=20g
- 日本酒1合(180ml)=22g
- ウイスキーダブル(60ml)=20g
- 焼酎(25度)1合(180ml)=36g
- ワイン1杯(120ml)=12g

※7ページの関連情報も参考にしてください

**3** 1度に純アルコール換算で60g以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？

0. ない
1. 1カ月に1度未満
2. 1カ月に1度
3. 1週間に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

**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. ない
1. 1カ月に1度未満
2. 1カ月に1度
3. 1週間に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

**5** 過去1年間に、普通だで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. ない
1. 1カ月に1度未満
2. 1カ月に1度
3. 1週間に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

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

0. ない
1. 1カ月に1度未満
2. 1カ月に1度
3. 1週間に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

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. ない
1. 1カ月に1度未満
2. 1カ月に1度
3. 1週間に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

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. ない
1. 1カ月に1度未満
2. 1カ月に1度
3. 1週間に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

9 あなたの飲酒のために、あなた自身がけがをしたり、あるいは他の誰かにけがを負わせたことがありますか？

0. ない
2. あるが、過去1年間はなし
4. 過去1年間にあり

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勧めたりしたことがありますか？

0. ない
2. あるが、過去1年間はなし
4. 過去1年間にあり

合計

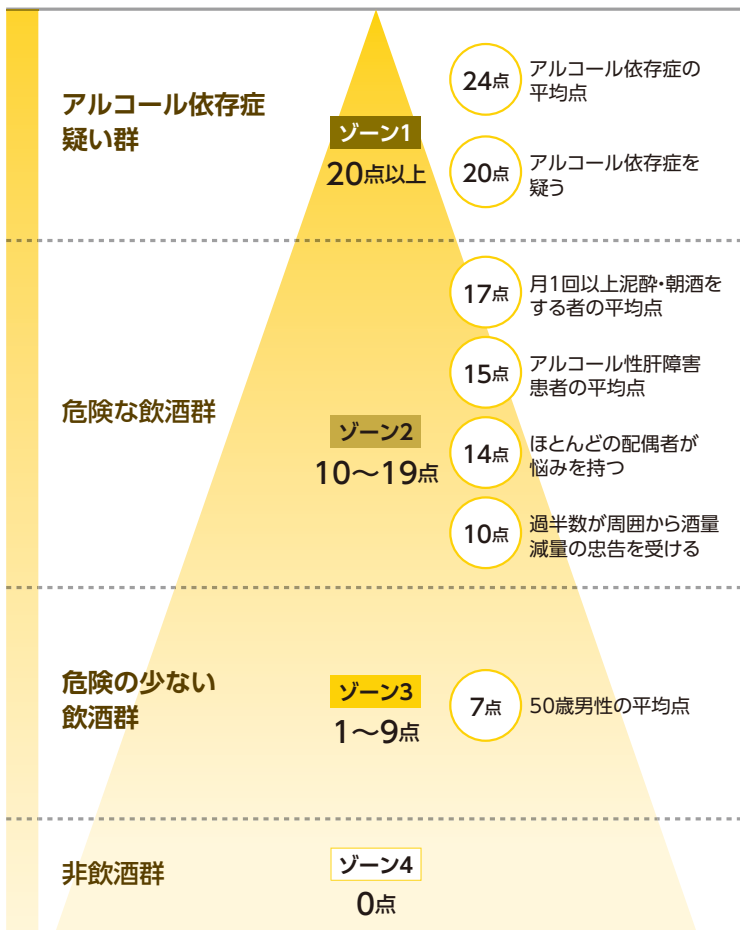
点

※回答が終わりましたら、○をつけた回答番号の合計を記入してください。  
合計点をもとに、次ページの評価を参考にしてください。

## 飲酒習慣スクリーニングテスト(AUDIT)の評価

あなたの飲酒習慣の評価を確認しましょう。前ページの合計点が当てはまるゾーンがあなたの評価です。当てはまるゾーンやコメントを参考に、飲酒習慣を見直してみましよう。

### 問題飲酒の重症度判定



## 守れてますか？ 適正飲酒

節度ある適度な飲酒「適正飲酒」は、**純アルコール量で1日約20グラム程度**<sup>※</sup>とされています。それでは、純アルコール量20グラムのお酒とはどれぐらいの量かご存知ですか？ 一般的に純アルコール量は次の計算で求められます。

※女性、高齢者、お酒の弱い方はこれより少ない量が適当

$$\text{飲酒量 (ml)} \times \frac{\text{アルコール度数 (\%)}}{100} \times \frac{\text{アルコール比重 0.8}}{1} = \text{純アルコール量 (g)}$$

たとえば、ビール中びん1本(500ml / アルコール度数5%)の場合

$$\text{飲酒量 500ml} \times \frac{\text{アルコール度数 (5/100)}}{100} \times \frac{\text{アルコール比重 0.8}}{1} = \text{純アルコール量 20g}$$

となり、他の種類のお酒でも同じ計算で純アルコール量が求められます。

また、WHO(世界保健機関)では、**10グラムの純アルコールを含む飲料を1ドリンク**と定義しており、政府が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」では、健康への悪影響や生産性低下などの観点から「1日に平均純アルコールで60グラム<sup>※</sup>以上の飲酒」を控えるように基本方針で掲げています。

※純アルコール60g=6ドリンク

### 主なアルコールの1ドリンク相当量

- ビール .....中ビン(500ml)の半分=250ml
- ウイスキー .....シングル1杯=約30ml
- 日本酒 .....1合(180ml)の半分=約90ml
- 焼酎(度数25%) .....コップ1/3杯=約60ml
- 焼酎お湯割り薄め(3:7) .....コップ1杯=約180ml
- 缶酎ハイ(度数8%) .....1缶(350ml)の半分=175ml
- ワイン .....グラス1杯程度=100ml

## ご存知ですか？ アルコール消失時間

飲んだお酒が体から抜けるのにどれくらいの時間がかかるか計算してみましょう。  
**通常1ドリンクのアルコール飲料が体から消失するのにかかる時間は約2時間と**  
 されています。これは、1時間におよそ5グラムのアルコールが肝臓で代謝されて  
 いることを意味しています。アルコール消失時間は次の計算で求められます。

$$1\text{ドリンクの消失にかかる時間} \times \text{ドリンク数} = \text{アルコール消失時間}$$

例えば、ビール(中びん500ml)の場合は

$$\text{ビール中びん } 500\text{ml (アルコール度数5\%)} = 2\text{ドリンク}$$

$$2(\text{時間}) \times 2(\text{ドリンク}) = 4(\text{時間})$$

1ドリンクの消失にかかる時間

ドリンク数

ビール500mlの消失時間

同様に、その他のお酒もアルコール消失時間を算出することができます。

$$\text{焼酎1合 } 180\text{ml (アルコール度数25\%)} = 3.6\text{ドリンク}$$

$$2(\text{時間}) \times 3.6(\text{ドリンク}) = 7.2(\text{時間})$$

※アルコール消失時間は目安であり、個人差があります。

飲酒習慣や体質、体格、体調によっても異なります。

飲んだアルコールは胃や小腸で吸収された後、肝臓に運ばれてほとんどが分解されます。運動で汗をかいたり、水を多く飲んで尿として排出しても消失時間は変わりません。お酒の種類によっても変わることはなく、「焼酎は早く体から抜ける」というのは俗説です。

酔いの深さやアルコールの消失にかかる時間は、アルコールの総量と飲むスピードによって決まります。いきなり飲めば血中アルコール濃度が高くなり、深い酔いになります。

**「飲酒運転」は、アルコールが消失するまでの時間を知らずに引き起こされるケースが多くみられます。アルコール消失時間は重要なので、覚えておきましょう。**



## 「自分は大丈夫!」が危ない飲酒運転

飲酒運転は刑法・道路交通法で厳しく処罰されます。飲酒運転の場合、運転免許の停止や取消だけでなく、危険運転致死傷罪に問われれば、最長20年の懲役となります。

このように厳罰化されているにも拘らず、飲酒運転が後を絶たないのはなぜでしょうか?「**自分はもう大丈夫!**」という思い込みから、**アルコールの消失時間を考慮せずに運転してしまうケースが多いようです。**

お酒を飲むと、「認知」「判断」「運転能力」のすべてが低下するため、重大事故を引き起こしやすくなります。事故は本人だけでなく、周りの人間や家族をも悲劇に巻き込んでしまいます。例え少量でも、お酒を飲んだときは、絶対に運転してはいけません。

### 同乗者や飲酒を勧めた人も処罰対象に!?

平成19年に厳罰化された道路交通法では、飲酒運転をしたドライバーだけでなく、同乗者と一緒に飲んだ仲間、お酒を提供した飲食店、さらには車両を提供した場合も共犯として厳しく処罰されることになりました。

ご自身が飲まない場合でも、他人ごととは考えないで、お酒の席では注意を払いましょう。

### 「ハンドルキーパー」を決めよう!

「ハンドルキーパー」とは、運転手役のことです。飲食店に自動車で行って飲酒する場合、予め飲まない人(運転手)を決めておくことで、飲酒運転を防止できます。ベルギーで発祥した後、オランダに渡り「ボブ運動」の名で定着しました。日本版「ボブ運動」として、全日本交通安全協会が「ハンドルキーパー運動」の名を付けて実施しています。



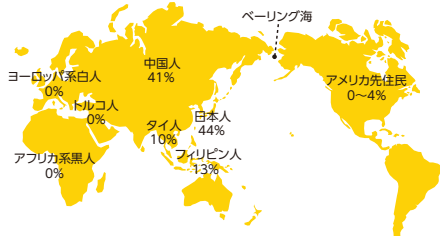
ハンドルキーパー

## お酒に「強い」、「弱い」は遺伝で決まる

お酒に強いかわ弱いかは、遺伝的体質が深く関係しています。アルコールは、飲むと毒性のある「アセトアルデヒド」に分解され、顔が赤くなったり、頭痛や吐き気などの症状を引き起こします。このアセトアルデヒドを分解する酵素（ALDH2）の働きが、人種によって異なるのです。

日本人をはじめ、モンゴロイド（蒙古系人種）の約44％は、ALDH2の働きが弱いか、まったく働かないといわれています。

◆[ALDH2]低活性型の割合（不活性型を含む）



【原田勝二（元筑波大）「神経精神薬理 6,NO.10,681」（1984）より改変】

## パッチテストで体質チェック! あなたの体質は?

自分の体質を知る方法として、「アルコールパッチテスト」があります。やり方は次のとおり。

※長くお酒を飲んできた人には耐性ができてしまい、正しい結果が出ないことがあります。お酒を初めて飲んだ若い頃に、顔が赤くなった方は弱い体質と言えます。

- ① テープに少量のガーゼを貼り、ガーゼを消毒用アルコール（70％）で湿らせる
- ② 腕の内側など、皮膚の柔らかいところに貼る
- ③ 7分経ったらテープ（ガーゼ）をはがす
- ④ テープ（ガーゼ）をはがしてから約10分後に反応をみる

### 判定方法

貼った部分が赤くなっていれば「アルコールに弱い体質」、変化がなければ「強い体質」という目安になります。

**注意点** ・運動直後は避け、安静時に行う ・貼った箇所や周辺を圧迫しない

腕に貼るだけで手軽にアルコールパッチテストが行える「アルコール体質試験パッチ」もあります。

お問合せ先 ライフケア技研株式会社 TEL076-411-0201

<http://www.lifecare-giken.co.jp/goods/index3.html>

## お酒の量を減らすには飲酒日記!

### ■記録をつけることが大切

「飲酒習慣スクリーニングテストAUDIT」の評価が**10点以上の方や飲酒習慣が気になっている方は「飲酒日記」をつけることをおすすめします。**

飲酒の記録を毎日つけることは、お酒の量を減らす最良の方法です。生活習慣の変化を数字で客観的、視覚的にとらえることで課題が見えてきます。

また、**目標を設定し、それを誰かに宣言するのも有効です。**この日記を続けていけば、課題や対処のしかたがつかめ、目標達成に役立ちます。

### ■記録のつけ方

- (1) 「飲んだ種類と量」の欄には1日に何をどれだけ飲んだか、7ページの「ドリンク換算表」を参考に1日のドリンク数に換算しておきましょう。
- (2) 「飲んだ状況」にはどんな場面や心理で飲んだかを記入します。お酒を飲みたくなる心の状態を知るヒントになります。
- (3) お酒を飲まないですんだ日は「飲んだ状況」欄に、あなたがつかった対処法を記入してください。有効な対処法を知るヒントになります。
- (4) その日、全く飲まなかったら◎、目標内なら○、目標を少し超えたら△、飲みすぎたら×をつけます。
- (5) 1週ごとに週間飲酒量(ドリンク数)と達成度を集計してください。

### ■日記のつけ方例 1日2ドリンク(ビール中びん1本)までを目標にした人の場合

2週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	目標達成できたか
○月○日	焼酎1合(3.6ドリンク)	仕事がうまくいかず、うさ晴らしに同僚と	△
○月□日	ビール(500ml)1缶(2ドリンク)	夕食前に、野球を見ながら一人で	○
○月△日	焼酎1合、ビール中びん2本(7.6ドリンク)	仕事帰りに飲み友達と新橋の焼鳥屋で	×
○月◎日	全く飲まなかった	夕食前に1時間ほど犬と散歩した	◎

## 私のお酒の飲み方

- 飲酒日記を始める前に、なぜあなたがお酒を減らそうと考えたのかを整理しておきましょう。お酒の飲み過ぎと関係のある病気のなかで、現在または過去にかかったことのある病気を書いてください

- あなたにとってお酒の効用と害をそれぞれ書いてください

効用

害

- あなたは、日ごろ、平均で1日にどれぐらいの量(ドリンク数)のお酒を飲んでいましたか

\_\_\_\_\_ドリンク

- お酒を飲み過ぎてしまう日にはどれぐらいの量を飲んでいますか。6ドリンク以上のお酒を飲む日は1か月に何日ぐらいありますか。お酒を飲まない日は1週間に何日ぐらいありますか。

私のお酒の飲み方は

お酒を飲み過ぎる日には約 \_\_\_\_\_ ドリンク/日を読み

6ドリンク以上のお酒を飲む日数は約 \_\_\_\_\_ 日/月で、

休肝日は約 \_\_\_\_\_ 日/週です。

行動  
目標

あなたの飲酒量削減のための、具体的な方法を考えてみましょう。下に並べた目標は、これまで節酒に成功した人達が実際に使っていた方法です。自分に役に立ちそうなものを  チェックしてください。これ以外にも、あなたが思いついた方法があれば記入してください。

- この飲酒日記を毎日欠かさずつける
- お酒を減らそうとしていることを誰かに話す
- お酒を飲み過ぎてしまう相手と場所と状況避ける
- 飲み会の誘いへの断り方を上達させる
- 自動車の運転や運動などお酒を飲んだらできないことをする
- お酒以外の楽しみ(趣味)を増やす
- お酒は自分にとって効用より害の方が多いいことを思い出す
- お酒を飲んで自分の病気が悪くなることを思い浮かべる
- 酒席では、まず食事を食べておなかをいっぱいにする
- 酒席では、小さいコップで飲む
- 酒席では自分のコップを空にしない(注がれないように)
- 次のひと口までの時間を長くする
- 1日に2時間以上は飲まない
- 飲み過ぎた翌日はできるだけお酒の量を控える
- 注がれないように断り方を上達させる
- 一緒に酒を減らす(止める)仲間を見つける
- 夜10時以降はお酒を飲まない
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

目標  
宣言

私、\_\_\_\_\_ は次の目標を守ることを宣言します。

私の目標は \_\_\_\_\_ です。

宣言日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

上記宣言を確認いたしました。

宣言確認者サイン \_\_\_\_\_

## ■私のお酒の飲み方

週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	目標達成できたか
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
週 計	ドリンク		

週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	目標達成できたか
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
週 計	ドリンク		

## ■私のお酒の飲み方

週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	目標達成できたか
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
週 計	ドリンク		

週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	目標達成できたか
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
週 計	ドリンク		

監修／国立病院機構 肥前精神医療センター 精神科医長 遠藤光一

企画／キリンビール株式会社 CSR推進部

制作／株式会社 放送映画製作所