



あなたの飲み方は大丈夫？ アルコール自己診断チェック



お酒の飲みすぎは、がんや、消化器疾患、脳卒中、循環器疾患、精神や行動の障害など、全身に影響を及ぼします。また同時に、家族関係や職業生活にも深刻な問題を招くことがあります。下表であなたの飲み方の自己診断チェックをしてみましょう。

基礎チェック CAGE(ケージ)法 — Ewing JAによる —

過去に次の経験がありましたか？

1. 飲酒量を減らさなければならぬと感じたこと	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> ない
2. 他人があなたの飲酒を非難するので、気にさわったこと	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> ない
3. 自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたこと	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> ない
4. 神経を落ち着かせたり二日酔いを治すために「迎え酒」をしたこと	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> ない

2項目以上あてはまった方は

『**アルコール依存症**』の疑い

↓ 精密チェックへ

1項でもあてはまった方は

危険な飲酒

節酒が必要

精密チェック ICD-10(WHOによるアルコール依存症の診断基準)

過去1年間に次の事がありましたか？

1. 飲酒したいという強い欲望や強迫感がある 例：医師からの断酒、節酒の指示が守れない。 飲酒運転を繰り返す。隠れてでも飲みたくなる。 仕事が終われば待ちきれないように飲む。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
2. 飲酒開始、飲酒終了、飲酒量等のコントロールが困難である 例：朝から飲んでしまう。翌日に支障が出るほど遅くまで飲む。 悪酔いや臓器障害を起こすまで飲む。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
3. 飲酒を止めたり、減らすと離脱症状が生じる 例：発汗、手の震え、吐き気、イライラ等の離脱症状があり、 その不快さを避けようとして飲酒する。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
4. 耐性が生じる(酒量が以前より多くないと酔えなくなった) 例：飲み始めた頃の1.5倍以上飲まないと最初の頃のように酔えない。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
5. 飲酒のために、他の楽しみや趣味が減ってきた 例：飲んで酔っている時間が長く、飲酒中心の生活になっている。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
6. 明らかに飲酒が原因で有害な結果が起きているのを知りつつ飲む 例：飲酒による肝障害等の身体の病気、飲酒による抑うつ気分などがある。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

3項目以上あてはまった方は

! 『**アルコール依存症**』の強い疑い
断酒のため専門医への受診が必要!

1～2項目あてはまった方は

危険な飲酒

節酒が必要

「危険な飲酒」とは、有害な問題を生じる恐れやアルコール依存症となる恐れのある飲酒状態です
「アルコール依存症」とは、長期多量飲酒をすれば、誰にも生じる脳の変化の病気です

詳しくは…かかりつけの医師、病院の相談室、会社の健康管理室、
裏面のアルコール問題相談先等に、お気軽にご相談ください!

四日市市内のアルコール問題相談先

相談内容	機 関 名	受 付 時 間	電 話
アルコール 専 門 外 来	泊ファミリークリニック 四日市市日永西 5-17-1	■診察〈予約制〉 水 9:00～18:30 金 9:30～18:30 土 13:30～17:00 ■予約の電話 月・水・木 9:00～18:30 金 9:30～18:30 土 13:30～17:00	059-348-7800
アルコール 専 門 外 来 入 院 治 療	社会福祉法人 居仁会 総合心療センターひなが 四日市市大字日永5039番地	■月・火・水・金 9:00～17:00〈予約制〉 ■木・土 9:00～12:00〈予約制〉 (※第3土曜日を除く)	059-345-2356
アルコール 依存症を含む こころの相談	四日市市保健所 保健予防課 四日市市諏訪町2-2 ※四日市市以外の方は住所地の保健所へ	平日 8:30～17:00	059-352-0596

自助グループ	例会開催場所	例会開催時間	相談・連絡先
三重断酒新生会 北勢ブロック	合同例会 四日市市楠福社会館	第5木曜日 18:45～20:45	酒害相談員(宮崎) 059-397-3572 酒害相談員(後藤) 059-374-4277 酒害相談員(皆木) 090-4792-9237
	桑名例会 桑名市総合福祉社会館	第1・3火曜日 18:45～20:45	
	四日市例会 四日市市楠福社会館	第1・3木曜日 18:45～20:45	
	鈴鹿例会 若松公民館	第2・4木曜日 19:00～21:00	
断酒会 灯(ともしび)	四日市市総合会館	第2・4日曜日 14:00～16:00	事務局(伊藤) 059-346-8946 (事前に電話確認要)
AA(アルコホリックアノニマス) 三重グループ	四日市ミーティング会場 四日市市総合会館	毎週水曜日 19:30～20:30 変更確認はホームページ参照	AA中部北陸 セントラルオフィス 052-915-1602

その他県内のアルコール問題相談先

相談内容	機 関 名	受 付 時 間	電 話
アルコール 専 門 外 来 入 院 治 療	独立行政法人 国立病院機構 榊原病院 (津市榊原町777)	月～金曜日〈予約制〉8:30～11:00	059-252-0211
	三重県立こころの医療センター (津市城山 1-12-1)	■診察 : 月・水・金曜日〈予約制〉 8:30～11:30 ■相談 : 平日 8:30～17:00	059-235-2125
	松阪厚生病院 (松阪市久保町 1927-2)	■月～金曜日〈予約制〉 9:00～17:00 ※金曜日は 15:00 まで(緊急時は例外) ■土曜日〈予約制〉 9:00～12:00	0598-29-1311
	南勢病院 (松阪市山室町 2275)	月～土曜日 9:00～17:00 ※ただし木曜日は 9:00～12:00	0598-29-1721
アルコール 依存症を含む こころの相談	三重県こころの健康センター (津市桜橋 3-446-34)	依存症専門電話相談 水曜日 13:00～16:00	059-253-7826

四日市アルコールと健康を考えるネットワーク



- 三重県立総合医療センター 地域連携課 かけはし …………… ☎059-347-3519
- 市立四日市病院 地域連携・医療相談センター サルビア …… ☎059-354-1111
- 四日市羽津医療センター 地域連携室 すずらん …………… ☎059-331-6003
- 総合心療センターひなが …………… ☎059-345-2356
- 泊ファミリークリニック …………… ☎059-348-7800
- 四日市市保健所 保健予防課 …………… ☎059-352-0596