

こんな飲み方していませんか？

お酒の飲み方 セルフチェック



真庭アルコールと健康を考える会

このテストでご自分の飲み方をチェックしてみてください

基礎チェック

今までにこの様な経験はありましたか？

- 飲む量を減らさなくてはと思ったことがありますか？
- 他の人から飲酒を非難され、それが気に障ったことがありますか？
- 自分のお酒の飲み方に罪悪感を感じたことがありますか？
- 朝酒や迎え酒をして二日酔いを治そうとしたことがありますか？

CAGE(ケージ)法
～EwingJAIによる～

2つ以上あてはまる場合は、精密チェックへ

精密チェック

過去1年間に次のことがありましたか？

- お酒が飲みたいという押し迫るような強い欲求がありましたか？
- 飲酒開始、終了、量のいずれかのコントロールが困難な事がありましたか？
- 飲酒をやめたり、減らすと離脱症状(手指の振え、発汗、イライラ感等)がありますか？
- だんだんとお酒に強くなり、大量に飲まないで酔っ払わなくなっていないませんか？
- お酒中心の生活に変わり、好きな趣味やスポーツの時間も飲酒に割いていませんか？
- 明らかに飲酒が原因で有害な結果が起きているのにお酒を飲んでいませんか？

ICD-10法
～WHOによる～

3つ以上あてはまる場合は、依存症の可能性ががあります

◇ まずは相談しましょう ◇

アルコール依存症は自分で飲酒コントロールが出来なくなる病気です。再発や進行、放置すれば死に至ります。専門治療や自助グループへの参加で回復した人もいます。かかりつけ医に相談し、専門医を紹介してもらうこともできます。一人で悩まず、裏面の窓口に相談しましょう。ご家族のみの相談も可能です。