

久里浜式アルコール症スクリーニング・テスト

一 飲酒状態の自己診断一

最近6カ月の間に次のようなことがありましたか	回答カテゴリー	点数
1 酒が原因で、大切な人(家族や友人)との人間関係にひびがはいったことがある。	ある ない	3.7 -1.1
2 せめて今日だけは酒を飲みたいと思っても、つい飲んでしまうことが多い。	あてはまる あてはまらない	3.2 -1.1
3 周囲の人(家族、友人、上役など)から大酒飲みと非難されたことがある。	ある ない	2.3 -0.8
4 適量でやめようと思っても、つい酔いつぶれるまで飲んでしまう。	あてはまる あてはまらない	2.2 -0.7
5 酒を飲んだ翌朝に、前夜のことをとところどころ思い出せないことがしばしばある。	あてはまる あてはまらない	2.1 -0.7
6 休日には、ほとんどいつも朝から酒を飲む。	あてはまる あてはまらない	1.7 -0.4
7 2日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことがときどきある。	あてはまる あてはまらない	1.5 -0.5
8 糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断されたり、その治療を受けたことがある。	ある ない	1.2 -0.2
9 酒がきれたときに、汗が出たり、手がふるえたり、いらいら不眠など苦しいことがある。	ある ない	0.8 -0.2
10 商売や仕事上の必要で飲む。	よくある ときどきある めったにない・ない	0.7 0 -0.2
11 酒を飲まないとき寝つけないことが多い。	あてはまる あてはまらない	0.7 -0.1
12 ほとんど毎日3合以上の晩しゃく(ウイスキーなら3本以上、ビールなら大びん3本以上)をしている。	あてはまる あてはまらない	0.6 -0.1
13 酒の上の失敗で警察のやっかいになったことがある。	ある ない	0.5 0
14 酔うといつも怒りっぽくなる。	あてはまる あてはまらない	0.1 0

判定方法

総合点	判定 (グループ名)
2点以上	きわめて問題多い (重篤問題飲酒群)
2 ~ 0点	問題あり (問題飲酒群)
0 ~ (-5)点	まあまあ正常 (問題飲酒予備群)
(-5)点以下	まったく正常 (正常飲酒群)

●2点以上の人  
は適性飲酒に心掛  
けましょう。



保健婦だより

一杯の酒

(アルコール依存症)

アルコール依存症は、長い間大量のアルコールを飲んで  
いる人に発病し、治療しなけ  
ればゆっくりと悪化していき、  
最後には生命を落とすことに  
なる恐ろしいものです。その  
間に健康を失い、家庭を失い、  
仕事を失い、自分の持ってい  
たものを失なってしまう。

飲みたいという欲求が病的に  
強まって、普通の意志の力で  
は押えることができなくなる  
病気です。

アルコール依存症者ほど、  
真剣に自分の酒の問題をなん  
とかしようと思ひ、それでも  
病気のために飲酒欲求にどう  
しても勝つことができないで  
苦しんでいる。「酒さえな  
かったら、オレの一生はもっ  
とよいものになったにちがい  
ない：」「酒のない国があれ

ばいきたい」と辛そうな顔  
をして飲んでいる。  
アルコールがきれてくると、  
手が震えてきたり、汗がでた  
り、イライラしてくるが一杯  
の酒でそれらがきれいに治ま  
ってしまう。そんな覚えのある  
人、ない人次のテストをやっ  
てみて下さい。そして将来が  
不安になった方、勇気を出し  
て保健婦まで相談下さい。  
「アルコール依存症は回復可  
能な病気です」



子供の食習慣

田辺博子さん

(上中小野)

成人病予防のための  
子供の食事

今日の食生活は、平均的に  
は、理想的な栄養バランスを  
保っているようですが、脂質  
の割合が多く、肥満や高血圧  
などの成人病が増加しており、  
特に子供の成人病、その予備  
軍が多くなっていることもよ  
く耳にします。  
原因として、食生活の洋風、  
運動不足、食べ過ぎ、過保護  
等が考えられ、元は、幼児の  
時の食生活に尽きるといわれ  
ています。

- ① 雑食(和・洋・中華)にす  
る
- ② 食品を増やす
- ③ 薄味でおいしく
- ④ 砂糖を摂すぎない
- ⑤ 植物繊維を十分に
- ⑥ カルシウムを十分に
- ⑦ 間食を食事として位置づけ  
る
- ⑧ 食卓を楽しく

食事のリズムを大切に、規  
則的に、この時期に出来るだ  
け色々なものを、何でも薄味  
で、一家団らんの食事の楽し  
さを教えてあげたいものです。  
米を中心にし、魚類、大豆  
等を組み合わせた日本型食生  
活の良さを見直すことも必要  
では……。

