

服務倫理委員会だより No.4

文責：副校長 豊田 邦久 R7. 6. 16

暑い日が続いておりますが、先生方、体調はいかがでしょうか。季節柄、お酒が美味しい季節にもなりました。お酒には、適量を楽しく飲めば、ストレスの解消につながったり、人間関係を円滑にしたりするなどの効果があります。

しかし、多量のお酒を長い期間飲み続けると、肝機能障害をはじめ様々な疾患を引き起こす恐れがあります。アルコールの過剰な摂取が原因で不祥事を起こしてしまう危険もあります。

自らの「健康」と、教職員としての「信頼」を失わないために、お酒との上手なつきあい方を考えていただければと思います。下記に WHO が開発した AUDIT というテストを載せましたので、お時間があるときにチェックしてみてください。

AUDIT（飲酒習慣スクリーニングテスト）

以下の1～10の質問に、最もあてはまる回答の点数を右側の欄に記入し、合計点を出してください。

1 あなたはアルコール含有飲料（酒類）をどのくらいの頻度で飲みますか？

- まったく飲まない（0点） ● 1か月に1回以下（1点） ● 1か月に2～4回（2点）
● 1週間に2～3回（3点） ● 1週間に4回以上（4点）

2 飲酒するときは通常、純アルコール換算でどのくらいの量を飲みますか？

- 0～20g（0点） ● 30～40g（1点） ● 50～60g（2点）
● 70～90g（3点） ● 100g以上（4点）

《 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)=20g、ウイスキーダブル(60ml)=20g
焼酎(25度) 1合(180ml)=36g、ワイン 1杯(120ml)=13g、缶チューハイ 1本(350ml)=14g

3 一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？

- ない（0点） ● 1か月に1回未満（1点） ● 1か月に1回（2点）
● 1週間に1回（3点） ● 毎日あるいはほとんど毎日（4点）

4 過去1年間に、飲み始めるとや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？

- ない（0点） ● 1か月に1回未満（1点） ● 1か月に1回（2点）
● 1週間に1回（3点） ● 毎日あるいはほとんど毎日（4点）

5 過去1年間に、普通の状態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？

- ない（0点） ● 1か月に1回未満（1点） ● 1か月に1回（2点）
● 1週間に1回（3点） ● 毎日あるいはほとんど毎日（4点）

6 過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために、朝の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？

- ない（0点） ● 1か月に1回未満（1点） ● 1か月に1回（2点）
● 1週間に1回（3点） ● 毎日あるいはほとんど毎日（4点）

7 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？

- ない（0点） ● 1か月に1回未満（1点） ● 1か月に1回（2点）
● 1週間に1回（3点） ● 毎日あるいはほとんど毎日（4点）

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

- ない（0点） ● あるが、過去1年間はなし（2点） ● 過去1年間にあり（4点）

9 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？

- ない（0点） ● あるが、過去1年間はなし（2点） ● 過去1年間にあり（4点）

AUDIT 点数（合計点）

--

点

AUDITの点数は、何点でしたか？

0～7点の方は危険の少ない飲酒

今のところ、あなたのお酒の飲み方に大きな問題はないようです。
これからも、楽しく、健康的なお酒とおつきあいを心がけてください。

8～14点の方は危険の高い飲酒

あなたの健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。
お酒の飲み方を変えた方がよいでしょう。具体的には、1日に純アルコール 20g（例：缶ビール 500ml 1 本）までの飲酒にとどめましょう。

15～40点の方はアルコール依存症の疑い

現在のお酒の飲み方ですと、アルコール依存症の疑いがあります。あなたの健康だけでなく、家庭や職場での生活に悪影響が及んでいることも考えられます。
今後のお酒の飲み方については、一度専門機関に相談してみてください。