

# (AUDIT)オーデット

(Alcohol Use Disorders Identification Test)

今の自分の飲酒の状況を振り返って見ましょう。

当てはまる選択肢をひとつ選んで、選択肢の番号に○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週に2～3度      4. 1週に4度以上

② 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？（ドリンク数は裏面の表を参照）

0. 0～2ドリンク      1. 3～4ドリンク      2. 5～6ドリンク      3. 7～9ドリンク      4. 10ドリンク以上

③ 1度に6ドリンク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を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、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？

0. ない      2. あるが、過去1年間にはなし      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たずさわる人が、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すすめたりしたことがありますか。

0. ない      2. あるが、過去1年間にはなし      4. 過去1年間にあり

お疲れ様でした。○をつけた選択肢の数字を合計してみましょう。

合計した数字が AUDIT スコアです。裏面のスコアの見方と自分のスコアを照らし合わせてみましょう。

AUDIT スコア

点

## ↓ドリンク数計算の参考にしてください

いろいろなアルコール飲料のドリンク数		
お酒の種類	お酒の量	ドリンク数
ビール ・ 発泡酒	コップ1杯 180ml	0.6
	中ジョッキ1杯 320ml 1杯	1.3
	350ml 1缶	1.4
	500ml 1缶	2
泡盛 ・ 焼酎  (水割り)	20度 1合	2.9
	25度 1合	3.6
	30度 1合	4.3
	(25度焼酎3:水7)コップ1杯	0.9
日本酒	1合 180ml	2.2
梅酒	1合 180ml	2.2
ワイン	グラス1杯 120ml	1.2
酎ハイ	4% 350ml 1缶	1.1
	7% 350ml 1缶	2
ウイスキー	シングル 30ml	1

アルコール飲料に含まれるアルコールの量 (g)

= 飲んだ量 (ml)

× アルコール度数 (15 度もしくは 15% なら 0.15)

× アルコール比重 (0.8g/ml)

たとえば、ビール中ビン1本では、

量 (ml) × 濃度 × アルコール比重

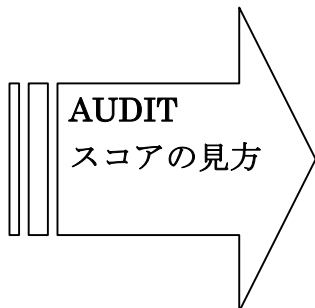
500ml × 0.05 × 0.8 = 20g

= 2 ドリンク

「純アルコール 10g を含む飲料」

= 「1 ドリンク」です。

ビール中ビン1本はアルコール 20g を含むため、「2 ドリンク」になります。



### ◆ 10 点未満の方は・・・

- ・今のところ、あなたのお酒の飲み方にあまり大きな問題はないようです。
- ・今後も健康的なお酒との付き合いを心がけてください。

### ◆ 10～19 点未満の方は・・・

- ・現在のお酒の飲み方を続けると、今後お酒のためにあなたの健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。
- ・これまでのお酒の飲み方を修正されたほうがよいでしょう
- ・1日2ドリンク（500ml 缶ビール1缶か泡盛0.5合）までの飲酒にとどめましょう。

### ◆ 20 点以上の方は・・・

- ・現在のお酒の飲み方ですと、アルコール依存症がうたがわれ、飲酒のために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が考えられます。
- ・今後のお酒の飲み方については、一度専門医や相談機関にご相談ください。