

# お酒の楽な減らし方

## Step 1 : 関心を持つ

「かかりつけ医から注意された」「検診で引っかった」  
「最近体重や体形が気になる」などが、飲酒量に関  
心を持つよいきっかけになります。

## Step 2 : 飲酒量をドリンク※でカウント

裏面のドリンク換算表を使い、自分の飲酒量を数値  
化してみましょう。

## Step 3 : ドリンクの目安を知る

同じく、裏面の信号機の色をチェックしましょう。

## Step 4 : 飲酒目標を立てる

まずは1ドリンク減らしてみましょう。

## Step 5 : 飲酒量低減のための治療薬

ご希望があれば、お酒を減らすためのお薬を処方する  
こともできます。



お酒は、私たちの生活にとって身近な  
ものですが、適量を知らないと、飲みす  
ぎてしまい、生活習慣病を悪化させてし  
まいます。節酒外来では、お酒の量を

減らす目標を専門家と一緒に考え、実行するお手伝いを  
します。ポイントは、無理をせず少しずつ減らしていくこ  
とです。すると、ほろ酔いの感覚を保ったまま、お酒の量を  
ガマンすることなく減らすことができます。数回の外来で卒  
業もできますので、お気軽に一度ご相談下さい。

## 当院について



施設名称 医療法人見松会 あきやま病院  
住 所 〒854-0007  
長崎県諫早市目代町 737 番地 1  
科 目 精神科・心療内科・内科

～お問合せ・ご予約は～

TEL 0957-22-2370

FAX 0957-23-8031

受付時間 9:00～17:00

<https://akiyamahp.or.jp/>

## 当院へのアクセス

諫早駅より車で20分



## ～診療時間のご案内～

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	×
午後	○	○	○	○	○	×	×

午前 9:00～12:30/午後 14:00～17:00

# あきやま病院

## 節酒外来

<https://akiyamahp.or.jp/>



## あなたの飲酒量を確認してみよう！

食事に「カロリー」という、共通の物差しがあるように、お酒にも「ドリンク」という共通の物差しがあります。ドリンクを覚えると、自分がどれだけのアルコールを飲んでいるかがわかりやすくなります。

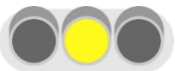
### ●ドリンク換算表

お酒の種類	日本酒	ウイスキー	ビール	チューハイ	焼酎	ワイン
度数	15%	40%	5%	7%	25%	12%
量	1合	ダブル1杯	500ml	350ml	1合	グラス1杯
ドリンク数	2	2	2	2	3.5	1
	ドリンク	ドリンク	ドリンク	ドリンク	ドリンク	ドリンク

## あなたの飲み方は何信号？



男性2ドリンク以下、女性1ドリンク以下の場合は、青信号です。このまま量が増えないようにしてください。



男性4ドリンク以上、女性2ドリンク以上の場合は、黄色信号です。このままでは生活習慣病のリスクが高いため、節酒外来にご相談ください。



男女ともに6ドリンク以上の場合は、赤信号です。このままでは、肝硬変や依存症のリスクが高いため、ぜひ早めにご相談下さい。

あきやま病院では、アルコール依存症について専門の治療プログラムを受けることができます。

### ●お酒を減らすと、どうなる？



### ●お酒を飲みすぎないために...



### ●お酒を減らしたくなったら？



### ●飲酒目標を立てましょう

私の飲酒目標は



### 飲酒運転対策にも使える！

お酒に強い健康な男性であればドリンクに2をかける、女性やお酒が弱い方男性、高齢の方は、ドリンクに2.5をかけるとアルコールの分解時間が計算できます！



アルコールの分解時間

