

# 健康たかはま21

## 知ろう！お酒の楽しみ方

9月29日に吉浜ふれあいプラザにて、衣浦東部保健所・吉浜まちづくり協議会と共催でアルコールについての講座を行いました。講師は、刈谷病院地域連携室の精神保健福祉士の日置悠己氏で、正しい飲み方や適切な飲酒量を知り、飲酒チェックテストやパッチテストを実施しながら楽しく学ぶことができました。

今回は、そのなかで学んだ「正しい飲酒量」と自分でできる「アルコール依存症のチェックテスト」を紹介します。

### ☆1日の飲酒量は日本酒1合までにしましょう！

日本酒	ビール	チューハイ	ワイン	焼酎(度数25%)	ウイスキー
180ml	500ml	350ml	200ml	100ml	60ml
1合	中びん/500ml缶	350ml缶	グラス2杯	コップ半分	ダブル1杯

### ☆あなたはアルコール依存症？チェックテスト～CAGE(ケージ)法～

過去に次の1～4の経験がありましたか？チェックしてみましょう。



1. 飲酒量を減らさなければならぬと感じたこと……………ある ない
2. 他人があなたの飲酒を非難するので、気にさわったこと……………ある ない
3. 自分の飲酒量について、悪いとか申し訳ないと感じたこと……………ある ない
4. 神経を落ちつかせたり二日酔いを治すために「迎え酒」をしたこと……………ある ない

**判定** 4項目の中で、該当する項目数

0項目 → 「危険の少ない飲酒」……………年1回チェックしましょう。

1項目 → 「危険な飲み方をされています」…**節酒が必要です。**

2項目以上 → 「**アルコール依存症の疑いがあります**」…さらに**精密な検査**を受けましょう。

適量な飲酒は社会の交流や気分転換に効果もありますが、じょうずにつき合しましょう。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

## 12月の休日等在宅当番医

☆高浜市医師会 <診療日>日曜日および祝日 <診療時間>9:00～12:00、13:30～17:00  
※12月31日の診療時間は、9:00～12:00です。

4日	磯貝医院	青木町	☎53-0013
11日	おかべ歯科眼科クリニック	向山町	☎52-7775
18日	たねむら耳鼻咽喉科	神明町	☎54-3434
23日	岩月外科内科クリニック	稗田町	☎53-3458
25日	近藤医院	屋敷町	☎53-0029
※31日	たねむら耳鼻咽喉科	神明町	☎54-3434

☆高浜市歯科医師会 <診療日>日曜日 <診療時間>9:00～12:00

4日	かとう歯科クリニック	屋敷町	☎54-4488
11日	おかべ歯科眼科クリニック	向山町	☎52-7775
18日	鈴木歯科医院	青木町	☎53-0761
25日	杉浦歯科医院	呉竹町	☎52-5000

都合により変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。診療時間外に、急病などで受診が必要なときは、救急医療情報センター(☎36-1133・ホームページ <http://www.qq.pref.aichi.jp/>)に問い合わせてください。