

アルコール依存症自己診断法

(新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト:KAST)

最近6ヶ月の間に、以下のようなことがありましたか？

男性版

1	食事は1日3回、ほぼ規則的にとっている。	はい (0点)	いいえ (1点)
2	糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断されその治療を受けたことがある。	はい (1点)	いいえ (0点)
3	酒を飲まないで寝付けないことが多い。	はい (1点)	いいえ (0点)
4	二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ある。	はい (1点)	いいえ (0点)
5	酒をやめる必要性を感じたことがある。	はい (1点)	いいえ (0点)
6	酒を飲まなければいい人だとよく言われる。	はい (1点)	いいえ (0点)
7	家族に隠すようにして酒を飲むことがある。	はい (1点)	いいえ (0点)
8	酒が切れたときに、汗をかいたり、手が震えたり、いらいや不眠など苦しいことがある。	はい (1点)	いいえ (0点)
9	朝酒や昼酒の経験が何度かある。	はい (1点)	いいえ (0点)
10	飲まない方がよい生活が送れそうだと思う。	はい (1点)	いいえ (0点)
合計		点	

女性版

1	酒を飲まないで寝付けないことが多い。	はい (1点)	いいえ (0点)
2	医師からアルコールを控えるように言われたことがある。	はい (1点)	いいえ (0点)
3	せめて今日だけは酒を飲むまいと思っていても、つい飲んでしまうことが多い。	はい (1点)	いいえ (0点)
4	酒の量を減らそうとしたり、酒を止めようと試みたことがある。	はい (1点)	いいえ (0点)
5	飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある。	はい (1点)	いいえ (0点)
6	私のしていた仕事をまわりのひとがするようになった。	はい (1点)	いいえ (0点)
7	酒を飲まなければいい人と言われる。	はい (1点)	いいえ (0点)
8	自分の飲酒についてうしろめたさを感じることもある。	はい (1点)	いいえ (0点)
合計		点	

【診断結果 (合計点数)】

***男性4点以上、女性3点以上**

アルコール依存症の疑いが高い群です。専門医療の受診をおすすめします。

***男性1～3点、女性1～2点**

飲酒量を減らしたり、一定期間禁酒したりする必要があります。医療者と相談して下さい。

(但し、男性で質問1番のみ「いいえ」、女性で質問6番のみ「はい」の場合には正常群とします。)

***0点→正常です。**

<参考>

AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) 日本語訳

あなたの現在の飲酒は、「危険な飲酒」でしょうか？

	0	1	2	3	4
アルコールをどのくらいの頻度で飲みますか？	飲まない	月 1 回 以下	月 2～4 回	週 2～3 回	週 4 回 以上
飲酒する時は通常どのくらいの量を飲みますか？	1～2 単位	3～4 単位	5～6 単位	7～9 単位	10 単位 以上
一度に 6 単位以上の飲酒がどれくらいの頻度でありますか？	ない	月 1 回 未満	月 1 回	週 1 回	ほぼ毎日
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？	ない	月 1 回 未満	月 1 回	週 1 回	ほぼ毎日
過去 1 年間に、普通だと思えることを、飲酒したためにできなかったことが、どのくらいありましたか？	ない	月 1 回 未満	月 1 回	週 1 回	ほぼ毎日
過去 1 年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなけれ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	月 1 回 未満	月 1 回	週 1 回	ほぼ毎日
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？	ない	月 1 回 未満	月 1 回	週 1 回	ほぼ毎日
過去 1 年間に、飲酒のために前夜の出来事を思い出せないことがどのくらいありましたか？	ない	月 1 回 未満	月 1 回	週 1 回	ほぼ毎日
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？	ない		有(ここ 1 年無)		有(ここ 1 年有)
肉親や親戚、友人、医師、または他の健康管理に携わる方が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒を減らすように勧めたりしたことがありますか？	ない		有(ここ 1 年無)		有(ここ 1 年有)

* 1 単位=アルコール 10g

アルコール 20g=ビール中ビン 1 本=日本酒 1 合

AUDIT の評価スコアの解釈は、地域や文化により異なりますが、10 個の選択肢の合計点で評価し、某県の調査では、8 点以上を「危険な飲酒」とし、15 点以上を「アルコール依存症の疑い」があるとしています。

AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) 日本語訳

あなたの現在の飲酒は、「危険な飲酒」でしょうか？

	0	1	2	3	4
アルコールをどのくらいの頻度で飲みますか？	飲まない	月 1 回 以下	月 2～4 回	週 2～3 回	週 4 回 以上
飲酒する時は通常どのくらいの量を飲みますか？	1～2 単位	3～4 単位	5～6 単位	7～9 単位	10 単位 以上
一度に 6 単位以上の飲酒がどれくらいの頻度でありますか？	ない	月 1 回 未満	月 1 回	週 1 回	ほぼ毎日
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？	ない	月 1 回 未満	月 1 回	週 1 回	ほぼ毎日
過去 1 年間に、普通だと思えることを、飲酒したためにできなかったことが、どのくらいありましたか？	ない	月 1 回 未満	月 1 回	週 1 回	ほぼ毎日
過去 1 年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなけれ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	月 1 回 未満	月 1 回	週 1 回	ほぼ毎日
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？	ない	月 1 回 未満	月 1 回	週 1 回	ほぼ毎日
過去 1 年間に、飲酒のために前夜の出来事を思い出せないことがどのくらいありましたか？	ない	月 1 回 未満	月 1 回	週 1 回	ほぼ毎日
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？	ない		有(ここ 1 年無)		有(ここ 1 年有)
肉親や親戚、友人、医師、または他の健康管理に携わる方が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒を減らすように勧めたりしたことがありますか？	ない		有(ここ 1 年無)		有(ここ 1 年有)
点 数	点	点	点	点	点
合 計 点 数	点				

* 1 単位=アルコール 10g

アルコール 20g = ビール 1 杯(500ml) = 日本酒 1 合 = 焼酎 1/2 杯 = チュウハイ 1 缶 = ワイン小 2 杯

AUDIT の評価スコアの解釈は、地域や文化により異なりますが、10 個の選択肢の合計点で評価し、某県の調査では、8 点以上を「危険な飲酒」とし、15 点以上を「アルコール依存症の疑い」があるとしています。