

# 依存の心配がある方へ

災害・事件・事故等により、それまでは全く問題なく生活できていても、生活の変化によりアルコールや薬物などを摂る量が増えるなど、依存の心配が出てくる場合があります。依存の悩みを抱えていると、災害・事件・事故等の状況下では特に相談しづらく、孤立しやすいとも言われています。

依存症の当事者や当事者家族の回復を支えてきた自助グループも、災害時は各地で開催できなくなるなどの影響が出てくることが予想されます。



## 信頼できる人に話してみましょう

- ・ 信頼できる周囲の人に連絡をして話をする事で、心が軽くなったり安心感につながる場合があります。
- ・ 自助グループ等に参加している方は、スタッフやメンバーと連絡を取って、周囲とのつながりが切れないようにしましょう。

## こんなときは、ぜひご相談ください

- ・ アルコール、薬物、ギャンブル等、ネット・ゲームなどが、やめたくてもやめられず、日常生活に影響があるときは、相談窓口や医療機関にご相談ください。  
治療中の方は、治療を中断せず、主治医や医療従事者などの専門家に相談しましょう。

<例>

- ・ アルコール  
普段より飲酒量が増える、お酒を止めていた方は再飲酒のリスクが高まる
- ・ 薬物  
眠れず自己判断で内服したり、過度に内服したりする
- ・ ギャンブル等  
オンラインギャンブル等に没頭し、やめられない。借金をしてしまう
- ・ ゲーム・ネット  
使用時間が長くなり、昼夜逆転する



## ～アルコール依存度セルフチェック(AUDIT)～

ご自身にもっとも近い回答に○をし、点数を合計しましょう。

質問	0点	1点	2点	3点	4点
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	飲まない	1か月に1度以下	1か月に2～4度	1週に2～3度	1週に4度以上
2. 飲酒する時は通常どのくらいの量を飲みますか ※ドリンク換算表 参照	1～2ドリンク	3～4ドリンク	5～6ドリンク	7～9ドリンク	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	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	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	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	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が、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	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	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、朝に迎え酒をしないといけなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	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駆られたことが、どのくらいの頻度でありましたか	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	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	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	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	ない		あるが過去1年にはなし		あるが過去1年間にあり
10. 肉親や親戚、友人、医師、あるいは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、飲酒を控えるように勧めたことはありますか	ない		あるが過去1年にはなし		あるが過去1年間にあり

合計点

## 判定方法

合計点が 0～7 点： 正常範囲、問題飲酒はなし

合計点が 8～14 点：問題飲酒はあり、アルコール依存症の危険性は高い

合計点が 15 点以上：アルコール依存症の疑いあり

※ この判定は、依存症を診断するものではなく、あくまで簡易的な判定です。  
気になる場合は、早めにご相談ください。

## ドリンク換算

<ドリンク換算> (1ドリンク=純アルコール 10g)

日本酒 1 合 = 2 ドリンク

ビール大瓶 1 本 = 2.5 ドリンク

ウイスキー水割りダブル 1 杯 = 2 ドリンク

焼酎お湯割り 1 杯 = 1 ドリンク

ワイングラス 1 杯 = 1.5 ドリンク

### 【参考 URL】

依存症スクリーニングテスト一覧 久里浜医療センター (2026.3.24)

<https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/>

## ～ギャンブル依存度セルフチェック(PGSI)～

過去12か月のご自身の状況にもっとも近い回答に○をし、点数を合計しましょう。

質問	0点	1点	2点	3点
1.どのくらいの頻度で、失っても本当に大丈夫な金額以上のお金を賭けましたか	まったく ない	ときどき	たいていの 場合	ほとんどいつも
2.どのくらいの頻度で、同じだけの興奮の間隔を得るために、それまでよりも多くの金額をギャンブルに費やさねばなりませんでしたが	まったく ない	ときどき	たいていの 場合	ほとんどいつも
3.どのくらいの頻度で、ギャンブルで負けた金額を取り返そうと、別の日にギャンブルをしに戻りましたか	まったく ない	ときどき	たいていの 場合	ほとんどいつも
4.どのくらいの頻度で、ギャンブルをするお金を得るために借金をしたり、物を売ったりしましたか	まったく ない	ときどき	たいていの 場合	ほとんどいつも
5.どのくらいの頻度で、自分がギャンブルに関して問題を抱えているかもしれないと感じましたか	まったく ない	ときどき	たいていの 場合	ほとんどいつも
6.どのくらいの頻度で、あなたがその通りだと思うかどうかに関わらず、周囲の人々があなたが賭け事をするのを批判したり、あなたがギャンブルの問題を抱えていると言ってきたりしましたか	まったく ない	ときどき	たいていの 場合	ほとんどいつも
7.どのくらいの頻度で、自身のギャンブルのやり方や、ギャンブルの結果として起こることについて、悪いとか申し訳ないと感じましたか	まったく ない	ときどき	たいていの 場合	ほとんどいつも
8.どのくらいの頻度で、ギャンブルが健康問題を引き起こしましたか（これにはストレスや不安も含まれます）	まったく ない	ときどき	たいていの 場合	ほとんどいつも
9.どのくらいの頻度で、ご自身のギャンブルによってあなたやご家族に金銭的問題が引き起こされましたか	まったく ない	ときどき	たいていの 場合	ほとんどいつも

判定方法 ※この判定は、依存症を診断するものではなく、あくまで簡易的な判定です。気になる場合は、早めにご相談ください。

0点：非問題ギャンブラー

1～2点：低リスクギャンブラー

3～7点：中程度リスクギャンブラー

8～27点：問題ギャンブラー

合計点

【参考 URL】

依存症スクリーニングテスト一覧

久里浜医療センター（2026.3.24）

<https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/>