

# あなたの飲み方は大丈夫ですか…?

## 「アルコール依存自己チェック」 (CAGEテスト)



以下のチェック項目のうち、**2**項目以上があてはまればアルコール依存が疑われます。早期に診断を受けて、必要な治療や援助を求めることが大切です。

- ① あなたは今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか？
- ② あなたは今までに、飲酒を批判されて腹が立ったりいらだつたことがありますか？
- ③ あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪意識を持ったことがありますか？
- ④ あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

## アルコール依存症にならないためのお酒とのつきあい方

- ① 飲まない日を作りましょう。たまには肝臓を休ませてあげて下さい。
- ② 飲むときは何か食べながらにしましょう。お酒を薄めて肝臓の負担を軽くするなど工夫してみましょう。
- ③ 薬と一緒に飲まないで下さい。
- ④ 短い時間で勢いよく飲まないで、ゆっくりと飲みましょう。