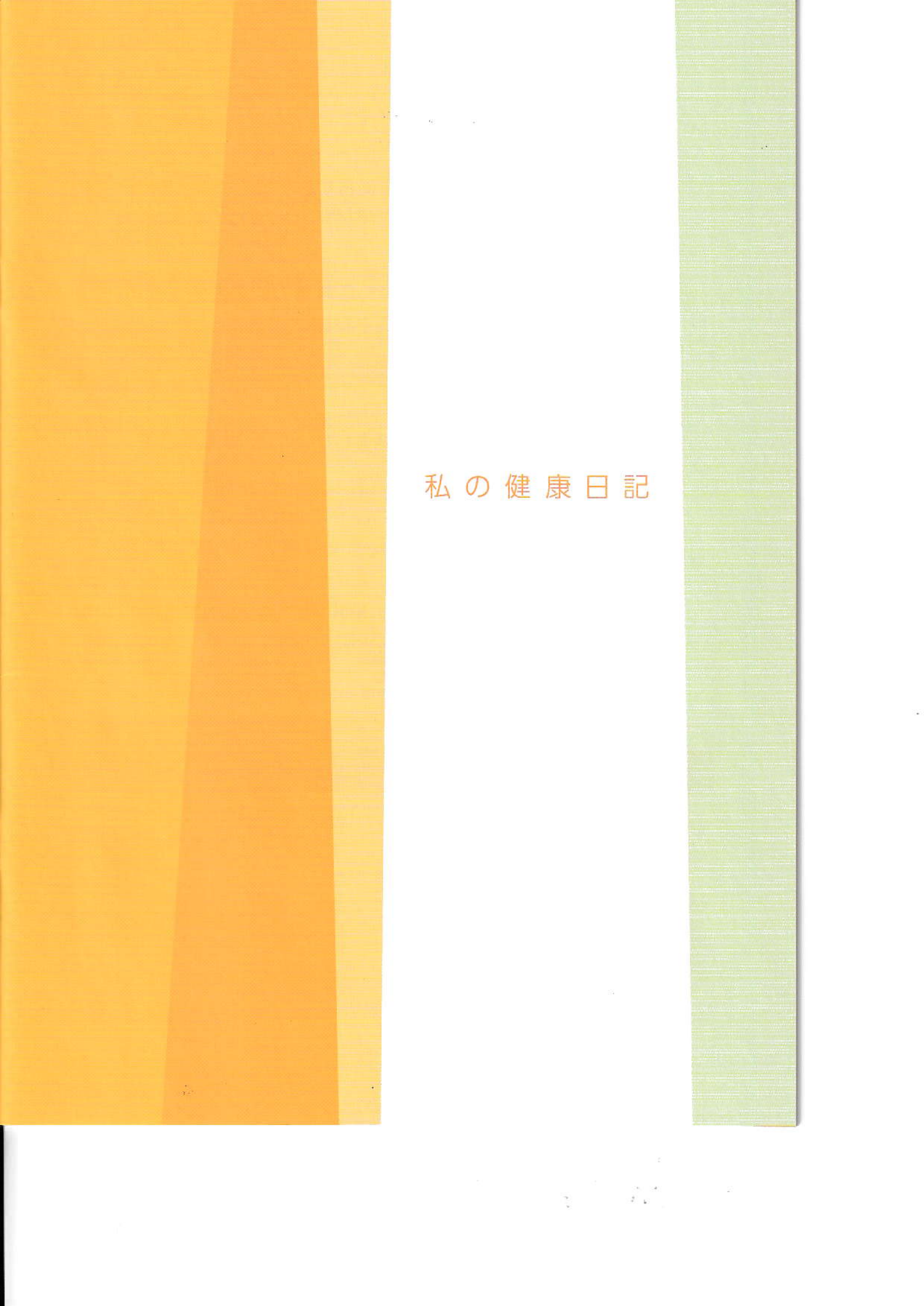


The book cover features a white background with two vertical stripes. The stripe on the left is orange and has a subtle diagonal gradient. The stripe on the right is green and has a fine, horizontal ribbed texture. The title is centered in the white space between the stripes.

私の健康日記

はじめに

この日記は、あなたが飲酒量を減らすことができるように、飲酒状況とアルコール依存症の治療薬セリンクロの服薬状況を確認するためのものです。

毎日、日記を記録していくことで、ご自身の飲酒習慣を知ることができ、目標に向かう手助けになります。

万一お酒を飲みすぎてしまうことがあっても正直に記録しましょう。

そして、診察日には、この日記を持参して飲酒状況や服薬状況、健康状態を医師にお伝えください。

もし、治療に当たり、気になることや不安に思うことが少しでもありましたら、医師をはじめとする医療スタッフにご相談ください。

監修:ナルメフェン適正使用委員会*

*日本アルコール関連問題学会、日本アルコール・アディクション医学会により選定された委員で構成
(五十音順)

幹メンタルクリニック 院長 齋藤利和

久里浜医療センター 院長 樋口進

東京慈恵会医科大学 教授 宮田久嗣

三重大学 教授 竹井謙之

湘南慶育病院 副院長 堀江義則

肥前精神医療センター 院長 杠岳文

もくじ

セリンクロを服用される方へ	1
あなたの1日の飲酒量はどれくらい?	2
あなたの飲酒量の目標は?	4
健康に関する記録	4
私の対処法	5
毎日の飲酒量をチェックしましょう	6

●ア
処
●飲

服用

●セ
●お
●お
さい

! 飲
酒
医
師
に
は

服用

●患
し
●誤
●手
薬
●セ
が

お薬に

セリンクロを服用される方へ

セリンクロとは

- アルコール依存症と診断され、治療の意思のある患者さんに処方されるお薬です
- 飲酒量を減らすためのお薬です

服用の仕方

- セリンクロは、医師から指示された量を服用してください。
- お酒を飲む可能性がある場合に服用してください。
- お酒を飲み始める1～2時間前に水またはぬるま湯で服用してください。

！ もし、服用し忘れたら？

飲酒中にセリンクロの飲み忘れに気付いた場合は、できるだけ早く医師から指示された量を服用してください。お酒を飲み終えた場合には、服用の必要はありません。

服用中の注意点

- 患者さんご自身の判断で服用をやめたり、お薬の量や回数を変更してはいけません。
- 誤って多く飲んだ場合は、すぐに医師にご相談ください。
- 手術が予定されている場合や他の薬と併用する場合は医師や薬剤師に伝えてください。
- セリンクロ服用中は注意力の低下、めまい、眠気などが起こることがあるため、車の運転などに注意してください。

お薬による治療にあたっては、医師や薬剤師の指示にしたがってください

あなたの1日の飲酒量はどれくらい？

普段の飲酒量のチェック

まず始めに、あなたの普段の飲酒量がどれくらいなのかチェックしてみましょう。下表の「お酒の種類と純アルコール量」と右ページの「飲酒量の計算例」を参考に飲酒量を計算してください。

[表]お酒の種類と純アルコール量

お酒の種類(アルコール度数)	それぞれのお酒の純アルコール量*	
ビール (5%) 	大ビン 1本(633mL) 約 25g	中ビン 1本(500mL) 約 20g
	ロング缶 1缶(500mL) 約 20g	レギュラー缶 1缶(350mL) 約 15g
チューハイ (7%) 	ロング缶 1缶(500mL) 約 30g	レギュラー缶 1缶(350mL) 約 20g
ワイン (12%) 	ボトル 1本(750mL) 約 75g	グラス 1杯(100mL) 約 10g
日本酒 (15%) 	ビン 1升(1,800mL) 約 200g	1合(180mL) 約 20g
焼酎 (25%) 	ビン 1升(1,800mL) 約 360g	ロック 1杯(100mL) 約 20g
ウイスキー・ジン (40%) 	ダブル 1杯(60mL) 約 20g	シングル 1杯(30mL) 約 10g

※「飲酒量チェック日記」(P8～)で飲酒量を記載する際にも参考にしてください。

飲酒量
(1日に)

[中ヒ]

お酒
1日

1週
お酒

1週
何日

生活

厚生労働省
による
アルコール

*[総
飲酒

[例]
飲酒

らい?

飲酒量の計算例

(1日にビールを中ビン1本と日本酒を2合飲む人の場合)

ビール [中ビン 1本(500mL)]	+	日本酒 [2合]	=	合計
20g		40g [1合(20g)×2]		60g

お酒を飲む時は、
1日にどれくらい飲みますか?

約 g

1週間では、
お酒をどれくらい飲みますか?

約 g

1週間のうち
何日お酒を飲みますか?

日

生活習慣病のリスクを高める飲酒とは？

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21(第二次)」によると、生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上とされています。

*[純アルコール量の求め方]

飲酒量(mL)×アルコール度数(%)÷100×アルコール比重 0.8=純アルコール量(g)

[例]ビール中ビン1本(500mL/アルコール度数5%)の場合

飲酒量500mL×アルコール度数5%÷100×アルコール比重 0.8=20g

あなたの飲酒量の目標は？

[飲酒量の目標]

次回の受診までに無理のない範囲で達成可能な目標をたてましょう。

●飲酒量の目標
(目標は1日量でも1週間の
合計量でも構いません)

1日量

g

1週間の合計量

g

●現在のAUDIT*の点数

点

*AUDITとは、アルコール関連問題のスクリーニングテストです。AUDITについて詳しく知りたい方は医師にご相談ください。

[次回の来院日]

日付

月

日

時間

時

分

健康に関する記録

		月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
血圧(mmHg)		/	/	/	/	/
肝機能*	ALT					
	AST					
	γ-GTP					
体重		kg	kg	kg	kg	kg

*肝機能は、ALT(GPT)、AST(GOT)、γ-GTP等の血液検査の値を記載ください。

私の

次の
きた
リスト
みま

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

他に
こと

(例)

私の対処法

次のリストは、これまでお酒を減らしたりやめたりするのに成功してきた人達が使っていた方法です。

リストの中から、あなたが使ってみようと思う方法に☒チェックしてみましよう。

- ☐ お酒を飲みすぎてしまう相手と場所を避ける
- ☐ お酒以外の楽しみ(趣味)を増やす
- ☐ お酒を飲むことを家族が心配していることを思い浮かべる
- ☐ 酒席では、まず食事をとっておなかをいっぱいにする
- ☐ 酒席では、小さいコップで飲む
- ☐ 一口飲むたびにコップをテーブルに置く
- ☐ 酒席では自分のコップを空にしない(注がれないように)
- ☐ 周りの人に目標を宣言して協力してもらう
- ☐ 一緒に酒を減らす(やめる)仲間を見つける

他にも、あなたが思いつく対処法やお酒を減らすことで期待できることがあれば、自由に書いてみましょう。

(例) 毎日、この日記をつける

毎日の飲酒量をチェックしましょう

- 毎日の飲酒量(純アルコール量)を表に記入してください(純アルコール量は、P2を参考に正確に思い出せない場合は、覚えている量を記入してください)。
- 時間がある方はグラフも作成してみましょう。

[飲酒量]

毎日の飲酒量を記入してください
(純アルコール量の計算はP2参照)。

[飲んだ状況]

どんな状況で飲んだか(場所や心理状況)を記入しておきましょう。
どんな時にお酒を飲みたくなるかを知るヒントになります。

[セリンクロの服用]

セリンクロを服用した日は✓を入れてください。

[目標達成]

全く飲まなかった場合 ◎
目標内の場合 ○
目標飲酒量を少し超えた場合... △
目標量を超えた場合 ×

P4に記載した1日の飲酒量の目標に線を引くと、目標を達成できたかどうか分かりやすくなります。

● 飲酒量の目標
(目標は1日量でも1週間の合計量でも構いません)

1日量

40

1週間の合計量

210

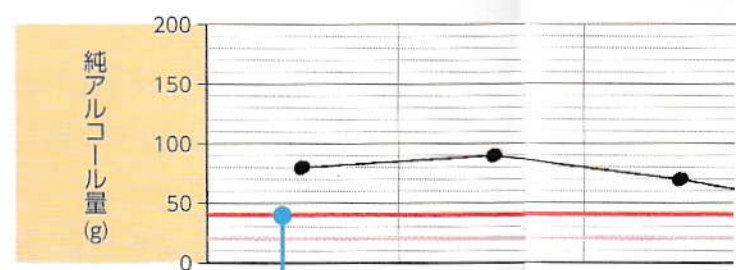
g

g

飲酒量チェック日記

ご自身の飲酒量をまた、あなたの目標飲酒量に線を引いてみる

日付(月/日)	5/8	5/9	5/10
飲酒量 [純アルコール量(g)]	80	90	70
飲んだ状況	仕事がうまく行かず、一人で飲んだ	ストレス発散のため同僚と飲んだ	部署の飲み会参加
セリンクロの服用	✓		✓
目標達成	×	×	×



メモ(治療中に感じたことや主治医に相談したいこと)

・ 朝起きたら、どうやって帰ってきたのかわからなかった(5/9)

・ お酒を控えて同僚に言いつ

[メモ]

飲んだ状況の詳細、主治医の先生に相談したいこと自由に記入してください。

よう

アルコール量
い。

は、P2を参考に計算できます)。

記入例

(目標飲酒量が
1日40gの場合)

日記

ご自身の飲酒量を
また、あなたの目

下記のシートに記載してください(純アルコール量の計算にはP2をご参照ください)
標飲酒量に線を引いてみましょう

男性 生活習慣病の
女性 リスクを高める飲酒量

8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14
0	90	70	40	50	30	0
かず んだ	ストレス発散 のため同僚と 飲んだ	部署の飲み会に 参加	久しぶりに 学生時代の 友人と飲んだ	気の合う後輩と 残業後飲んで 帰った		ジムで走って 疲れたため、 ご飯だけ食べて 寝た
✓		✓	✓	✓	✓	
×	×	×	○	△	○	◎

飲酒量をグラフにすると、
推移がわかりやすくなります。

(に相談したいこと)

らって帰ってきた
た(5/9)

・お酒を控えていることを、
同僚に言いづらい

今回の目標達成度

60

点/100点

日、主治医の先生
ください。

に相談したいことなど、

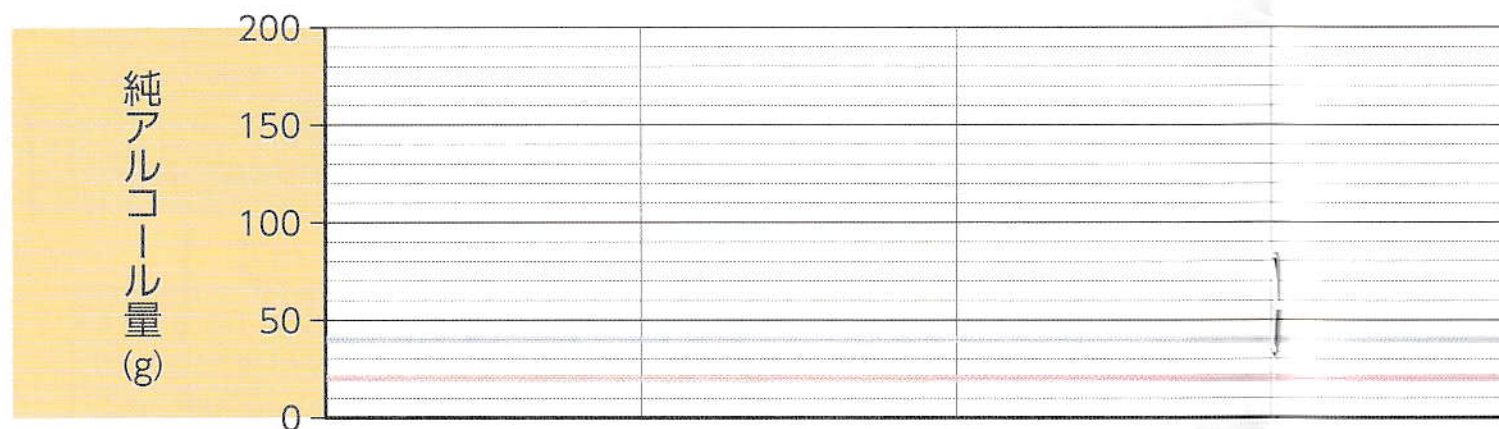
1週間を振り返り、達成度を
100点満点で記入してください。

飲酒量チェック日記

ご自身の飲酒量を下記のシートに記載してください
また、あなたの目標飲酒量に線を引いてみましょう

(純アルコール量)

日付(月/日)				
飲酒量 [純アルコール量(g)]				
飲んだ状況				
セリンクロの服用				
目標達成				



メモ(治療中に感じたことや主治医に相談したいこと)

(純アルコール量の計算にはP2をご参照ください)

男性

女性

生活習慣病の
リスクを高める飲酒量

[illegible][illegible]

今回の目標達成度

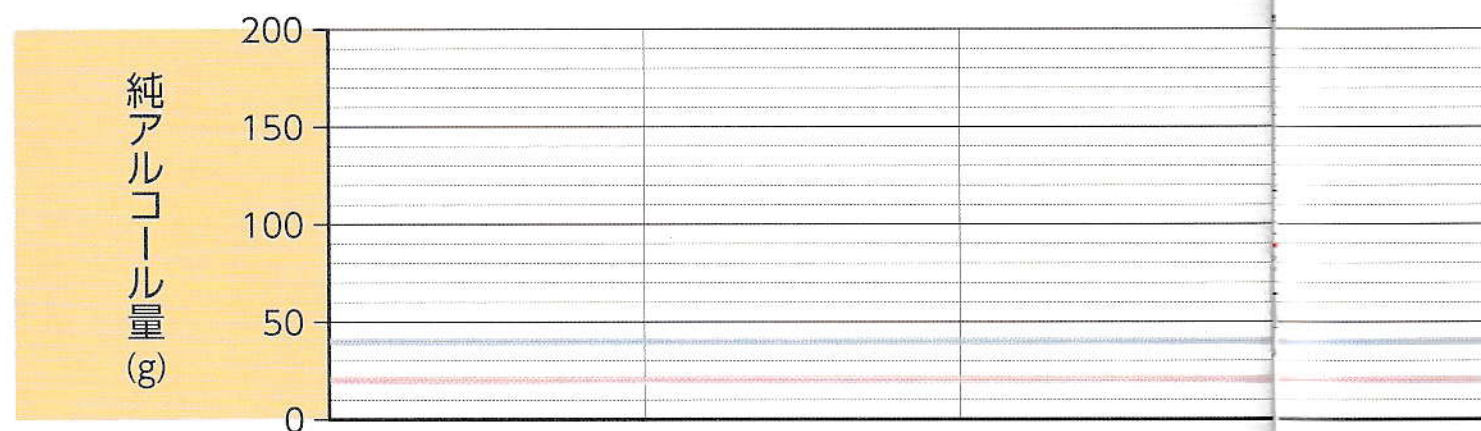
点/100点

飲酒量チェック日記

ご自身の飲酒量を下記のシートに記載してください
また、あなたの目標飲酒量に線を引いてみましょう

(純アルコール量)

日付(月/日)				
飲酒量 [純アルコール量(g)]				
飲んだ状況				
セリンクロの服用				
目標達成				



メモ(治療中に感じたことや主治医に相談したいこと)

(純アルコール量の計算にはP2をご参照ください)

生活習慣病の
リスクを高める飲酒量

[illegible]

今回の目標達成度

点/100点

