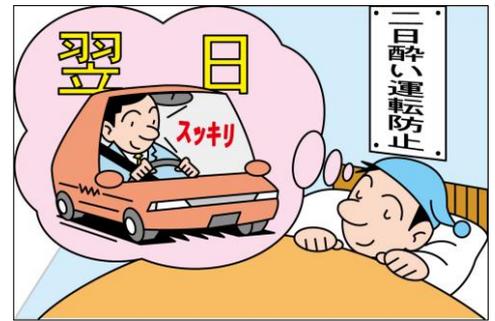


# Monthly Report

2025. 12

## 特集 アルコール依存症予備軍と運転リスク

「一日の終わりに飲むお酒が、何よりの楽しみだ」  
その習慣、本当に「楽しみ」の範囲で収まっていますか？  
近年、本格的なアルコール依存症に至る手前の「アルコール依存症予備軍」と呼ばれる状態にある人が、ハンドルを握るケースが問題視されています。



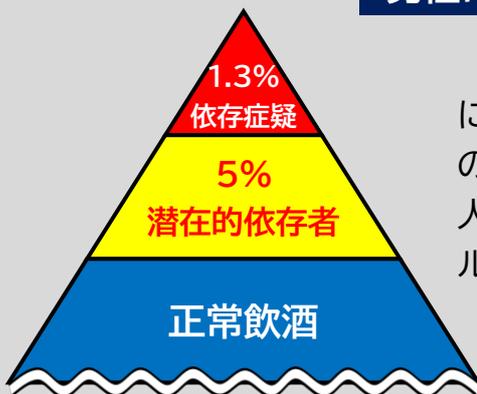
### 1 アルコール依存の兆候と割合

アルコール依存症は、ある日突然なるものではありません。徐々に進行する病気です。次のようなサインは、お酒に「コントロールされる」ようになっている危険な兆候です。

#### 【兆候の例】

- ✓ ストレス解消や気分転換のために、お酒を飲むことが習慣になっている。
- ✓ 以前よりもお酒の量が増えないと、満足できなくなってきた。
- ✓ 「今日は飲まないぞ」と決めても、つい飲んでしまうことがある。
- ✓ お酒を飲まないで寝付けない、または夜中に目が覚めてしまう。
- ✓ 飲んだ翌日に「何を話したか」「どうやって帰ったか」を思い出せないことがある。
- ✓ 家族や周囲の人から、飲酒について心配されたり、注意されたりしたことがある。

### 男性におけるアルコール依存症と予備軍の割合



厚生労働省の統計※1によると、依存傾向は男性が高く、男性における「アルコール依存疑い」「潜在的依存者（予備軍）」の割合が**6%以上**と推計されています。飲酒習慣がある人は他人事と言えない割合です。女性は1%以下と少ないですが、アルコール依存症になりやすい※2と言われています。

※1. 出典:厚生労働省「わが国の成人の飲酒行動に関する全国調査2013年」参照  
<https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/2013/133061/201315050A/201315050A0002.pdf> (2025. 11. 4閲覧)  
※2. 出典:厚生労働省「健康日本21アクション支援システム ~健康づくりサポートネット~」参照  
<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/alcohol/a-04-003> (2025. 11. 4閲覧)