

飲み方の振り返り

◆節酒の具体的な目標を立てる前に、アルコールを減らす理由について確認しておきましょう。**アルコールの飲み過ぎと関係のある病気**を示しました。現在治療中または過去に治療を受けたことのある病気や、飲み過ぎると症状が悪化する恐れのある病気があれば、○で囲んでください。

脂肪肝	肝炎	肝硬変	高血圧	糖尿病	不眠症	
脳出血	脳梗塞	ガン	うつ病	不眠症	急性膵炎	慢性膵炎
その他:						

◆アルコールを飲むことで起こる良いこと・悪いこと、節酒することで起こる良いこと・悪いことを振り返って、それぞれできるだけ多く枠内に記入してください。

	すぐに起きる良いこと	やがて起きる悪いこと
現在の飲酒		
	やがて起きる良いこと	すぐに起きる悪いこと
節酒や断酒		