

# 依存症かも？ —簡単にチェックできます

※あくまでも目安です。

## アルコール依存症の簡易チェックツール CAGE

- 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？  
(Cut down)
- 2 あなたは今までに、飲酒を批判されて、腹が立ったり苛立ったことがありますか？  
(Annoyed by criticism)
- 3 あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがありますか？  
(Guilty feeling)
- 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？  
(Eye-opener)



2項目以上  
あてはまる場合は、  
アルコール依存症の  
可能性があります。

## ギャンブル等依存症の簡易チェックツール LOST

- 1 ギャンブルをするときには、予算や時間の制限を決めない、決めても守れない  
(Limitless)
- 2 ギャンブルに勝ったときに『次のギャンブルに使おう』と考える  
(Once again)
- 3 ギャンブルをしたことを誰かに隠す  
(Secret)
- 4 ギャンブルに負けたときにすぐに取り返したいと思う  
(Take money back)



2項目以上  
あてはまる場合は、  
ギャンブル等依存症の  
可能性があります。

依存症かもしれない、と少しでも不安を感じたら相談してみませんか？

〈CAGE〉

Ewing JA : Detection alcoholism. The CAGE questionnaire. JAMA 14 : 1905-1907,1985 (JA Ewing著、北村俊則訳:CAGE質問票、精神科診断学2:359-363,1991)

〈LOST〉

田中紀子, 松本俊彦, 森田展彰, 木村智和. 病的ギャンブラーとギャンブル愛好家とを峻別するものは何か: LINEアプリ・セルフスクリーニングテストを用いた病的ギャンブラーの臨床的特徴に関する研究. 日本アルコール・薬物医学会雑誌 53(6), 264-282, 2018-12