



知っていますか適量飲酒 ～正しいお酒との付き合い方～

昔からお酒は「百薬の長」とも「百毒の長」とも言われるように、飲酒は健康に対して効果がある一方で様々な病気・問題の引き金になることもあります。
今回は「適量飲酒」をテーマに、お酒の飲み方を見直すうえで役立つ本を集めました。
この機会にぜひ、正しいお酒との距離感を考えてみませんか？



人はなぜ酔うのか

No.	書名	著者	出版者	出版年	請求記号
1	酔いの科学	古村 節男編	共和書院	1994	49134/Y73 (中央)
2	アルコールと栄養 お酒とうまく付き合うために	糸川 嘉則〔ほか〕責任編集	光生館	1992	4914/39
3	脳に効く!カフェイン&アルコール	スティーヴン・ブラウン著	三田出版会	1997	49147/1 (中央)
4	酒飲みのための科学 アルコールの生理と病理	加藤 伸勝著	講談社	1980	4931/KA86
5	酒飲みの心理学 楽しい酒,上手な酒の飲み方	中村 希明著	講談社	1990	49315/N37
6	飲酒の生理学 大虎のメカニズム	梅田 悦生著	裳華房	1997	4983/4 (東部)
7	お酒の健康科学	「アルコールと健康」研究会編	金芳堂	1996	4983/10 (中央)
8	ビジネスマンの飲酒学 飲まないわけにいかない人へ	鶴沼 直雄著	情報センター出版局	2000	4983/35 (東部)
9	さらば二日酔い	半田 節子著	五月書房	1991	4983/H29
10	酒とつきあう50章 医師がすすめる	石井 裕正著	亜紀書房	1989	4983/I75
11	ほろ酔い健康学	河野 裕明著	同文書院	1993	4983/KO76
12	こどものためのお酒入門	山同 敦子著	イースト・プレス	2012	J588/サ7 (中央)

アルコールが引き起こす問題

No.	書名	著者	出版者	出版年	請求記号
13	飲酒とドメスティック・バイオレンス 委託調査報告書	アルコールとDV研究会〔編〕	女性のためのアジア平和国民基金	2002	3671/38
14	安全な毎日を送る方法 3 飲酒、喫煙、薬物乱用から身を守る	川畑 鉄朗監修	学研	2009	J368/ア7 (中央)
15	アルコール依存の社会病理	大橋 薫著	星和書店	1980	3688/2
16	飲酒問題とその解決 ソリューション・フォークキャスト・アプローチ	インス・キム・バグ,スコット・D.ミラ- 著,白木孝二〔ほか〕訳	金剛出版	1995	3688/4

No.	書名	著者	出版者	出版年	請求記号
17	アルコールリズムの社会学 アディクションと近代	野口 裕二著	日本評論社	1996	3688/6
18	アルコール関連問題の社会病理学的研究 文化・臨床・政策	清水 新二著	ミネルヴァ書房	2003	36886/1
19	飲酒文化の社会的役割 様々な飲酒形態、規制が必要な状況、関係者の責任と協力	ジェリー・スティムソン著	アサヒビール	2007	36886/2 (東部)
20	脱「アルコール依存社会」をめざして 日本のアルコール政策への提言	中本 新一著	明石書店	2009	36886/3 (東部)
21	介護現場でのアルコール関連問題Q&A アンケート調査の結果から	関西アルコール関連問題学会編	筒井書房	2009	36926/462 (東部)
22	喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する指導の手引 高等学校編	日本学校保健会[編]	第一法規出版	1996	37549/4/2 (中央)
23	アルコール症	田中 孝雄編	同朋舎出版	1989	4931/33
24	ハンドブックアルコール問題を考える本 不安はありませんかお酒の飲み方に 続	地域アルコール対策「仲間と共に歩む会」編	川島書店	1993	4931/139/2
25	アルコール依存の生物学	日本生物学的精神医学会編	学会出版センター	1994	4931/155
26	アルコール中毒の歴史	ジャン=シャルル・スールニア著	法政大学出版局	1996	4931/192
27	アルコール性障害	齋藤 利和著	新興医学出版社	2006	49315/32
28	よくわかるアルコール依存症 その正体と治し方	森岡 洋著	白揚社	2003	49315/52 (東部)
29	アルコール使用障害	スティーヴン・A.メイスト著	金剛出版	2013	49315/59
30	アルコール依存社会 アダルト・チルドレン論を超えて	中本 新一著	朱鷺書房	2004	49315/61 (東部)
31	アルコールの害 未成年者の飲酒は法律で禁止されています	樋口 進監修	少年写真新聞社	2002	49315/A79
32	アルコール依存症 あなたのその飲み方が危ない	斎藤 学監修	立風書房	1990	49315/A79
33	お酒と健康といのち	西岡 伸紀[著]	学研	1998	J498/ニ (中央)
34	青少年の健康リスク 喫煙、飲酒および睡眠障害の全国調査から	林 謙治編著	自由企画・出版	2009	49832/17 (東部)

アルコール依存症から立ち直る

No.	書名	著者	出版者	出版年	請求記号
35	酒害者と回復活動	松下 武志著	学文社	2007	36886/3 (中央)
36	アルコール依存症患者・家族へのエコロジカル・ソーシャルワーク 質問紙調査と予後調査に基づいて	西川 京子著	相川書房	2006	36981/2
37	アルコール依存症家族読本 <断酒の動機づけ>から<家族の再構築>まで	猪野 亜朗著	アスク・ヒューマン・ケア	2008	36981/2 (東部)
38	アルコール依存症者のリカバリーを支援するソーシャルワーク理論生成研究 一般医療機関での実践を目指して	稗田 里香著	みらい	2017	36992/21
39	アルコール医学・医療の最前線	竹井 謙之編集	医歯薬出版	2009	49147/1 (東部)

No.	書名	著者	出版者	出版年	請求記号
40	私は親のようにならない アルコホリックの子供たち	クラウディア・ブラック著	誠信書房	1989	4931/45
41	アルコール中毒 物語風	なだ いなだ著	五月書房	1993	4931/N12
42	どん底からの出発	ジェイムズ・ネルソン著	中央出版社	1981	4931/N65
43	酒に憑かれた人と看護 南生協病院のドキュメント	佐藤 貴美子[ほか]著	桐書房	1990	4931/SA41
44	依存症から回復した大統領夫人(ファーストレディ)	ベティ・フォード著	大和書房	2003	49315/22
45	断酒が作り出す共同性 アルコール依存からの回復を信じる人々	葛西 賢太著	世界思想社	2008	49315/43
46	アルコール医療入門	白倉 克之編集	新興医学出版社	2001	49315/48 (東部)
47	アルコール依存症の治療と回復 慈友クリニックの実践	新貝 憲利監修	東峰書房	2003	49315/53 (東部)
48	アルコール依存症回復へのアプローチ 地域相談からはじまる道づくり	長谷川 行雄編	万葉舎	2004	49315/58 (東部)
49	CRAFT依存症患者への治療動機づけ 家族と治療者のためのプログラムとマニュアル	ジェーン・エレン・スミス著	金剛出版	2012	49315/60
50	女性とアルコール依存症 体験談にみる症状と回復	全日本断酒連盟・全国アメリスト編	東峰書房	2003	49315/60 (東部)
51	CRAFT依存症患者家族のための対応ハンドブック	ロバート・メイヤーズ著	金剛出版	2014	49315/61
52	アルコール依存のための治療ガイド 生き方を変える「コミュニティ強化アプローチ」<CRA>	ロバート・J.メイヤーズ著	金剛出版	2016	49315/71
53	アルコール医療ケース・スタディ	白倉 克之編著	新興医学出版社	2008	49315/74 (東部)
54	アルコール依存症を知る! 回復のためのテキスト	森岡 洋著	アスク・ヒューマン・ケア	2014	49315/82 (東部)
55	アル中記 気付いた時はおそかった?七人の脱出苦 1	日本酒害予防協会編	クリエイト社	1973	49315/A79/1
56	キチンドリンカー 無力からの回復	橋本 明子著	亜紀書房	1989	49315/H38
57	「やめられない心」依存症の正体	クレイグ・ナッケン著	講談社	2012	49374/109 (東部)
58	東名事故から十年目の訴え 飲酒運転撲滅のために	井上 郁美著	河出書房新社	2009	916/111 (東部)
59	魂か、血か。 アルコール依存症、そしてACからの生還	遠山 夏彦著	三五館	2003	916/112 (東部)
60	こなごなに壊れて	ジェイムズ・フレイ著	講談社	2010	936/713 (東部)
61	ボクのことわすれちゃったの? お父さんはアルコール依存症	プルスアルハ著	ゆまに書房	2015	JE/7ル (中央)



お酒を楽しむ

No.	書名	著者	出版者	出版年	請求記号
62	イスラム飲酒紀行	高野 秀行著	扶桑社	2012	2927/11 (東部)
63	酒と日本文明	梅棹 忠夫編	弘文堂	2001	38388/5
64	酒	たばこ総合研究センター編集	たばこ総合研究センター	2006	38388/8
65	酒の博物誌	佐藤 建次著	東京書房社	1978	38388/9
66	アベセデス・マトリクス 酒の未来図	米山 俊直著	TaKaRa酒生活文化研究所	2000	38388/18 (東部)
67	日本の酒うんちく百科	永山 久夫著	河出書房新社	2008	38388/49 (東部)
68	どぶろくと女 日本女性飲酒考	阿部 健著	酒文化研究所	2009	38388/54 (東部)
69	酒読み 文学と歴史で読むお酒	ほろよいブックス編集部編	社会評論社	2012	38388/61 (東部)
70	酒薫旅情 琵琶湖が誘う酒と肴の俳諧民俗誌	篠原 徹著	社会評論社	2014	38388/62 (東部)
71	酒のんで見れば興あり雪月花されど	新井 ふみ代文	木村印刷所	2000	CA49/18 (中央)
72	Moderation book サントリー適正飲酒キャンペーン	長沢 岳夫監修	サントリー(制作)	2006	4983/40
73	Moderation book 酒は、なによりも、適量です。 3	サントリーが1986年から新聞に掲載し続けている、適正飲酒を訴える広告をまとめたシリーズです。	サントリー(制作)	2001	4983/40/3
74	Moderation book サントリー適量飲酒キャンペーン 4		サントリー(制作)	2003	4983/40/4
75	ほろ酔い文学事典 作家が描いた酒の情景		重金 敦之著	朝日新聞出版	2014
76	万葉びとの宴	上野 誠著	講談社	2014	91112/479 (東部)
77	アルコールと作家たち	ドナルド.W.グッドウィン著	現代企画室	2001	93029/68 (東部)

千葉県立西部図書館には、病気や健康に関する図書・雑誌の中でもより利用しやすくお勧めのものを厳選して配架した「医療・健康情報コーナー」を設置しています。そちらも併せてご覧ください。



千葉県立西部図書館
〒270-2252 松戸市千駄堀657-7
☎ 047-385-4133
<http://www.library.pref.chiba.lg.jp>