

アルコール指導のポイント

生活習慣病対策室 アルコール対策専門官

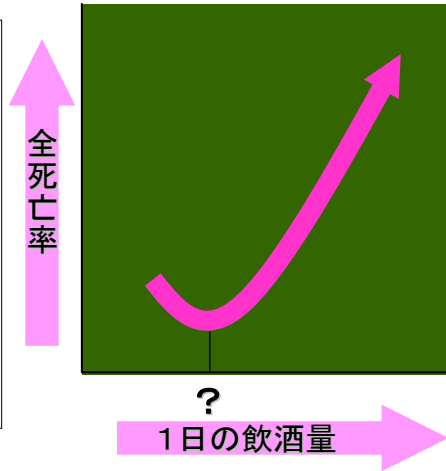
遠藤 光一

アルコール問題の特徴

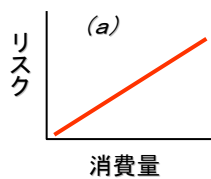
- 飲酒が問題ではなく、多量飲酒が問題
- 原則として、完全にやめることを目的にしない
- 身体的問題だけでなく社会的問題がみられることがある
- 問題を指摘されることの抵抗が大きい

• Jカーブ効果とは

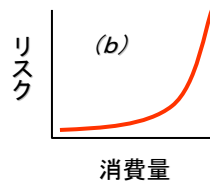
- 少量のお酒を飲んでいる人の死亡率が、全く飲まない人や大量に飲む人に比べて最も低いという右図の様なデータが相次いで発表されたことに基づく。
- ただし、少量とはどの位の量を指すのか、明確にはなっていない。Holmanらの報告では、全死亡率を最も低下させた飲酒量は、男性で10~19g/日、女性で0~9g/日であった。



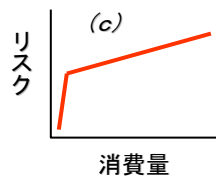
アルコール消費と生活習慣病のリスク



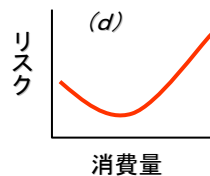
例: 中性脂肪、乳癌



例: 肝硬変



例: 拡張期血圧



例: 虚血性心疾患

アルコールと生活習慣病

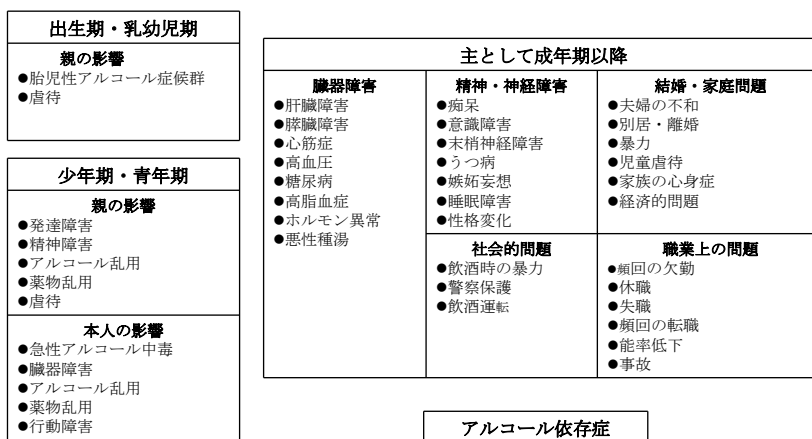
- 脂肪肝、肝炎、肝硬変
- 高血圧、心筋梗塞
- 脳萎縮、脳出血、脳梗塞
- 慢性膵炎、糖尿病
- がん(咽頭がん、喉頭がん、食道がん、肝臓がん、大腸がん)

「酒は百薬の長とはいえど、よろずの病は酒よりこそ起これ。」
(徒然草、吉田兼好)

アルコールと生活習慣病

- **アルコールとがん**
- アルコールは、**口腔、食道、下咽頭、喉頭、肝臓、大腸などの癌の原因となる。**
- 食道癌になる危険は、1日1.5合以上の飲酒で1.5倍、たばこ1箱30年以上で4倍、両方で30倍とされている。
- 食道癌は、ウイスキーや焼酎などの**濃いアルコール飲料を好む人と、元々飲酒で顔が赤くなるALDH2の低活性型の人に多い。**
- 40歳以上の**アルコール依存症患者では、3.8%に食道癌が見つかる。**これは、一般検診での発見率に比べ**約100倍の高さ**である。

アルコール関連問題の広がり



(出典: 樋口進編: アルコール保健指導マニュアル)

健康日本21におけるアルコール対策

1 多量飲酒者について

目標：多量飲酒者の減少 2割以上の減少
(多量飲酒；1日あたり平均純アルコール量約60g以上)

2 未成年者の飲酒について

目標：未成年者の飲酒をなくす 0%

3 「節度ある適度な飲酒」について

目標：「節度ある適度な飲酒」の知識の普及 100%
(1日あたり平均純アルコール量20gまで)

節度ある適度な飲酒量とは？ (純アルコール約20g)

酒の種類	量
ビール	中瓶1本(500ml)
日本酒	1合(180ml)
ウイスキー	ダブル1杯(80ml)
ワイン	グラス2杯(200ml)
焼酎	小コップ1/2杯(70ml)

節度ある適度な飲酒

1日20グラム(日本酒1合弱またはビール中ビン1本相当)
程度の飲酒

- 女性はこの量より少なくする
- 飲酒後顔の赤くなる人はこれより少なくする
- 65歳以上の高齢者はこれより少なくする
- アルコール依存症者は飲酒しない
- 非飲酒者には飲酒をすすめない

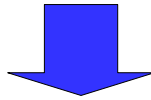
健康日本21におけるアルコール分野の 目標値に対する暫定直近実績値

5 アルコール	5.1	多量に飲酒する人の減少	多量に飲酒する人の割合	ベースライン調査等 H8年度健康づくりに 関する意識調査 (財団法人健康・体力 づくり事業財団)	目標値	暫定直近実 績値	調査年等
			男性 4.1%		3.2%以下	5.4%	
女性 0.3%	0.2%以下	0.7%					
5.2		未成年者の飲酒をなくす	飲酒している人の割合	H8年度 未成年者の飲酒 行動に関する全国調査			平成16年度 未成年者の飲酒行 動に関する全国調 査
			男性(中学3年) 25.4%		0%	16.7%	
			男性(高校3年) 51.5%		0%	38.5%	
			女性(中学3年) 17.2%		0%	14.7%	
			女性(高校3年) 35.9%		0%	32.0%	
5.3		「節度ある適度な飲酒」の 知識の普及	知っている人の割合				平成15年度 国民健康・ 栄養調査
			男性 -	100%	48.6%		
			女性 -	100%	49.7%		

わが国の現状

- 2003年の調査(樋口ら)で、わが国のアルコール依存症者数の推計値は、約80万人(男性の1.9%、女性の0.1%)とされている。
- また、同調査によると1日にアルコール量60グラム以上の飲酒をする多量飲酒者は、男性の13.4%、女性の4.0%に認め、推計でわが国の多量飲酒者数は約860万人と考えられる。

多量飲酒者には



スクリーニング
+
簡易介入
(ブリーフインターベンション)

スクリーニング方法

1. 飲酒量から

1日平均飲酒量60グラム以上

飲酒量(g) = 飲酒量 (mL) × 酒の度数 × 0.8

2. スクリーニングテスト

新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト
(KAST-M, KAST-F)

またはAUDIT

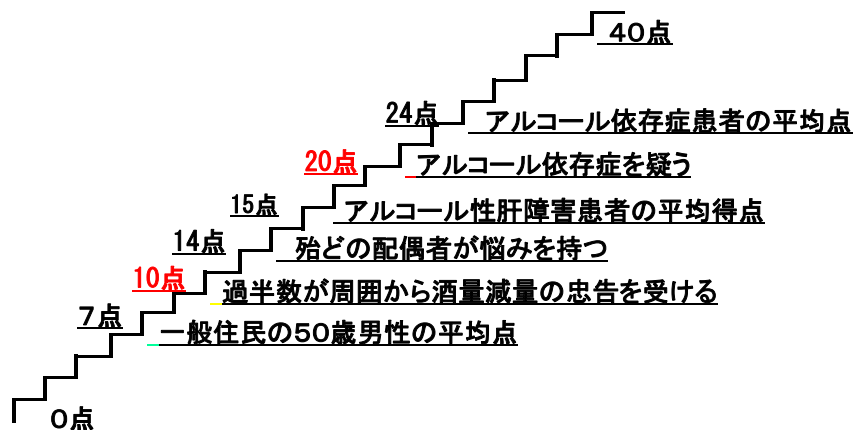
3. アルコール依存症の診断

最終的には医師の診断が必要

AUDIT 記入用

- あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？
0. 飲まない 1. 1か月に1度以下 2. 1か月に2~4度 3. 1週に2~3度 4. 1週に4度以上
- 飲酒する時には通常どのくらいの量を飲みますか？
0. 0~2ドリンク 1. 3~4ドリンク 2. 5~6ドリンク 3. 7~9ドリンク 4. 10ドリンク以上
- 1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？
0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？
0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、普通だと行えることを飲酒をしていたためにできなかったことがどのくらいの頻度でありましたか？
0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？
0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？
0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？
0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？
0. ない 2. あるが、過去1年にはなし 4. 過去1年間にあり
- 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？
0. ない 2. あるが、過去1年にはなし 4. 過去1年間にあり

AUDIT得点の持つ意味



AUDIT得点の持つ意味

- 20点以上： アルコール依存症の疑い
- 10～19点： 多量飲酒 ←簡易介入の対象
- 10点未満： 飲酒問題なし

簡易介入 (Brief Intervention, BI)

- 短時間の個別カウンセリング(5～30分)
- 通常、1～数回のフォローアップカウンセリングを行なう
- 対象は多量飲酒者
- 治療の目標は、断酒ではなく減酒のことが多い
- BI は、開業医、地域保健センター、職域健康管理センター、学校など様々な一次保健・医療現場で実施できる
- BIは、医師のみならずパラメディカルスタッフも実施できる
- BIは、FRAMESの原則を適用するのがよいかもしれない

BIの6要素 (FRAMES)

要素	説明
F eedback	アルコール関連問題の正確な現実を、本人にフィードバックする。
R esponsibility	アルコール関連問題の改善に関する責任が本人にあることを強調する。
A dvice	明確な助言をあたえる。
M enu	複数の飲酒行動改善方法を紹介する。
E mpathy	介入者が対象者に対して共感的態度をとる。
S elf-efficacy	飲酒行動の改善に関して、自己達成が可能であることを理解させ、支援する。

Screening and Brief Intervention

ブリーフインターベンションの概要

ブリーフ・インターベンションとは、生活習慣の行動変容を目指す短時間の行動カウンセリングである。カウンセリングでは、「健康」を主なテーマとして、飲酒量低減の具体的な目標を自ら設定してもらう。飲酒問題の直面化は避け、「否認」などは介入時に扱うテーマとしない。実際、「健康」をテーマとして早期介入を行うことにより、クライアントが示す否認や抵抗も比較的少ない。動機付け面接やコーチングといった面接技法を用いるが、介入のキーワードは、「共感する」、「励ます」、「誉める」である。

飲酒目標の設定

- 7～8割の力で達成できそうな具体的な飲酒の数値目標を自分でたててもらおう。

例) 週に2日休肝日をつくる

多く飲む日でも日本酒3合までにする

1ヶ月間で多量飲酒日は5日だけとする

実現できそうな目標を、できるだけ具体的に！

指導の方法とコツ

「誉める」

「すばらしいです。検査結果が見事に良くなりましたよ」、「お顔の肌つやが良くなりましたよ」、「以前に比べこんなに減ってますよ」、「すごく頑張りましたね」、「飲み過ぎた翌日は、必ず減らすように心がけていますね」、「見事に効果が出ていますよ」

「共感する」

「お仕事大変でしょう」、「お付き合いも大切ですよ」

「励ます」

「あなたの挑戦はこれからですよ」、「タバコもやめることができました〇〇さんなら、きっとできると思いますよ」

適正飲酒のすすめ10カ条

1. 笑いながら共に、楽しく飲もう。
2. 自分のペースでゆっくりと。
3. 食べながら飲む習慣を。
4. 自分の適量にとどめよう。
5. 週に二日は休肝日を。
6. 人に酒の無理強いをしない。
7. 薬と一緒に飲まない。（睡眠剤、安定剤、糖尿病薬など）
8. 強いアルコール飲料は薄めて。
9. 遅くとも夜12時で切り上げよう。
10. 肝臓などの定期検査を。

（アルコール健康医学協会）