

＜保健指導における減酒支援(ブリーフインターベンション)の概要＞

手引きの内容を簡単に言うと？

- 対象者のアルコール問題の程度を評価して、問題の程度にふさわしい適切な対応をとるために活用できます。

この手引きの「利用者」とは？

- 医師、保健師、管理栄養士等の保健指導実施者に、任意で活用いただくものです。

この手引きの「対象者」とは？

- 特定健診における「標準的な質問票」で、日本酒換算で1～2合以上のアルコールを「毎日」又は「時々」飲むと答えた人に活用することをお勧めします。これらの方々は、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている可能性が高いためです。

アルコール問題の程度を定量的に評価できるの？

- AUDITという、10の質問から構成されるスクリーニングテストを用います。
- 対象者が自ら答えを記載し、保健指導実施者がスコア化することをお勧めします。

AUDITの結果	判定	対応
0～7点	問題飲酒ではないと思われる	介入不要
8～14点	問題飲酒ではあるが、 アルコール依存症までは至っていない	減酒支援を行う (ブリーフインターベンション)
15～40点	アルコール依存症が疑われる	専門医療機関の 受診につなげる

減酒支援(ブリーフインターベンション)の具体的な手順

支援
初日

【ステップ1】
普段の飲酒
の評価

- ・ 普段の飲酒状況を改めて確認します。AUDIT質問1～3の内容が有用です。
- ・ この情報をもとに減酒目標を作るため、できるだけ具体的に聞くことが重要です。

【ステップ2】
飲酒問題の
評価と整理

- ・ 対象者に、お酒の飲み過ぎが原因と思われる問題があるかを質問します。
- ・ 対象者が自ら問題を認識していれば、整理して共有します。
- ・ もし対象者が問題を認識していないのであれば、飲酒の害に関する教材を活用して気づきを促しながら問題点を整理していきます。

【ステップ3】
減酒の提案
と目標設定

- ・ 減酒を提案し、対象者に合う方法をともに考え、対象者自ら書き出してもらいます。
- ・ 具体的な減酒目標を立てます。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
- ・ その日からさっそく、「飲酒日記」を付けることを促します。
- ・ 次回面接日を設定し、その日まで日記をつけ目標の達成を目指すよう、励まします。

目安:2~4週間後

支援
2
回目

【ステップ4】
フォローアップ
支援

- ・ 支援初日から今までの飲酒状況について、「飲酒日記」を見ながら話し合います。
- ・ 減酒できていれば努力を賞賛し、できなかった場合はその理由を話し合います。
- ・ 飲酒日記をつけていなかった場合には、「なぜつけなかったか、なぜつけたくないのか」という点に立ち返って話し合い、再び取り組むことにつなげます。