

「わが国における飲酒の実態ならびに飲酒に関連する生活習慣病、公衆衛生上の諸問題とその対策に関する総合的研究」研究班(主任研究者 石井裕正)

2007年度～2009年度

「多量飲酒に対する治療的介入手法の開発とその効果評価に関する研究」

# Brief Interventionによる飲酒量低減効果

介入前



1.5

介入  
12ヶ月後



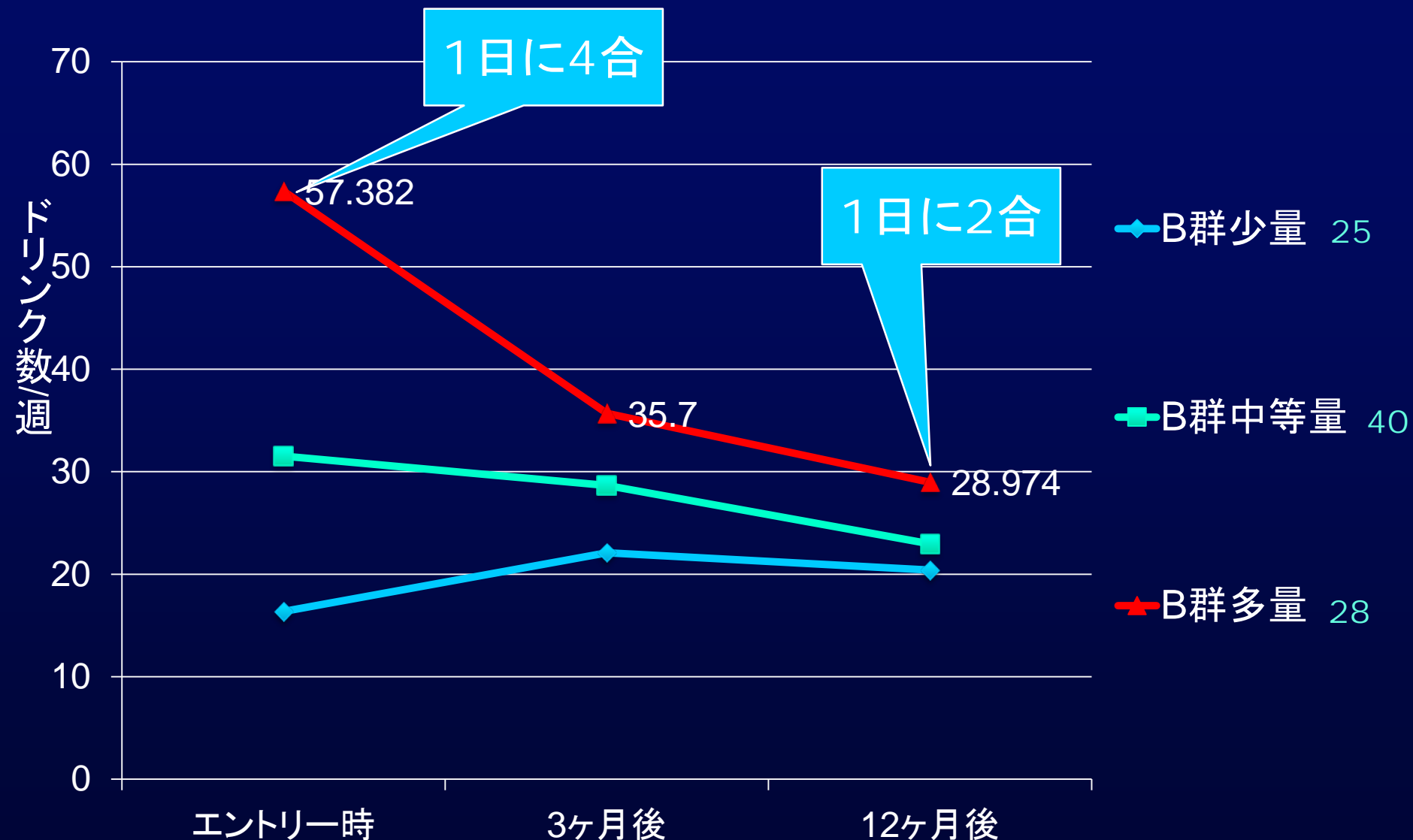
0.6

B群での平均的介入効果

多量飲酒日

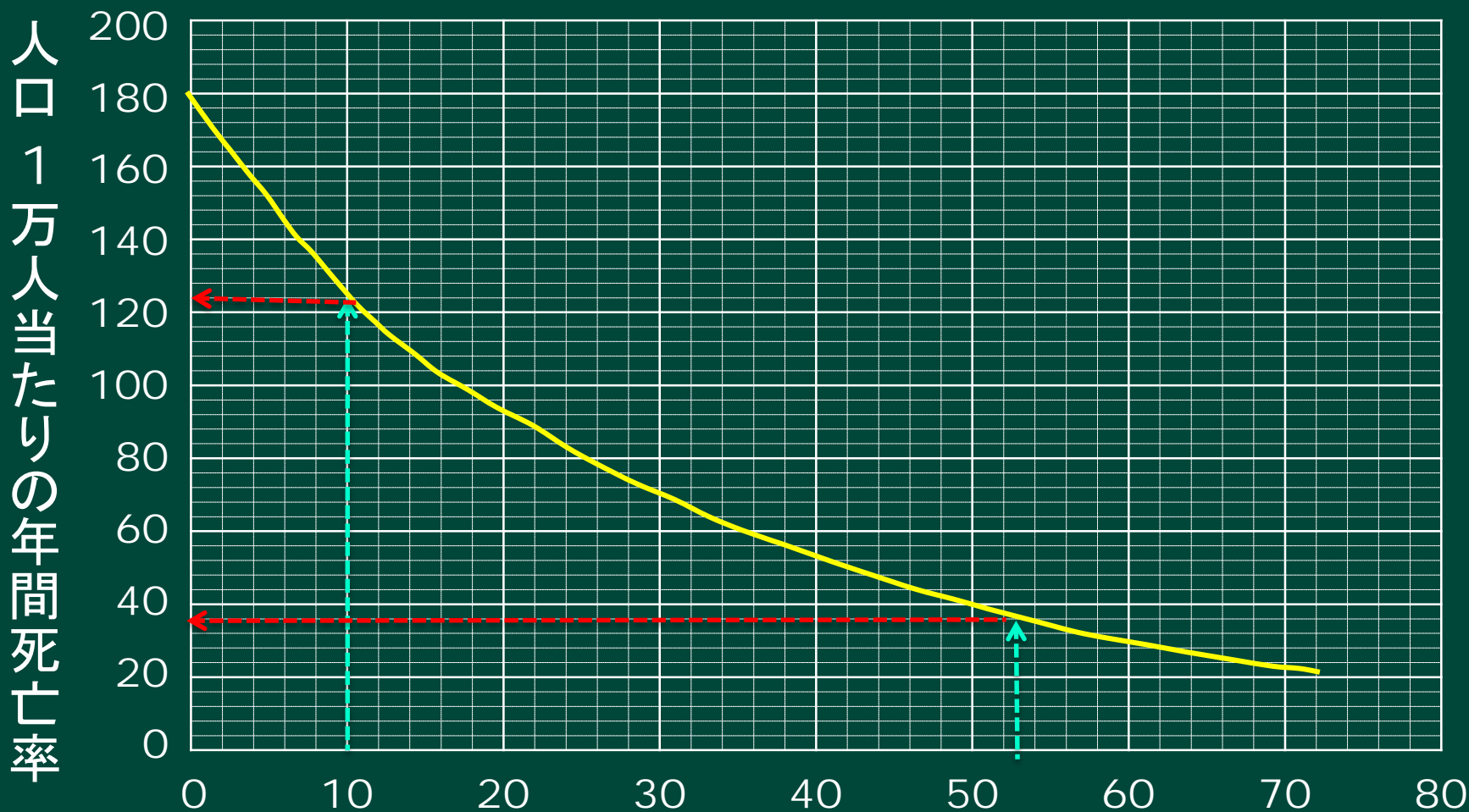
Hizen Psychiatric Center

# エントリー時酒量別毎の介入後週間飲酒量の推移



少量: 24ドリンク未満/週、中等量: 24~42ドリンク/週、多量: 42ドリンク以上/週

日本酒4合/日を2合/日に減酒することによって40歳男性の年間死亡率は、124/万人が36/万人に減少する！



1日当たりの純アルコール摂取量の減少

Rehm J, Roerecke M: Reduction of drinking in problem drinkers and all-cause mortality. Alcohol Alcohol. 2013; 48(4): 509-513

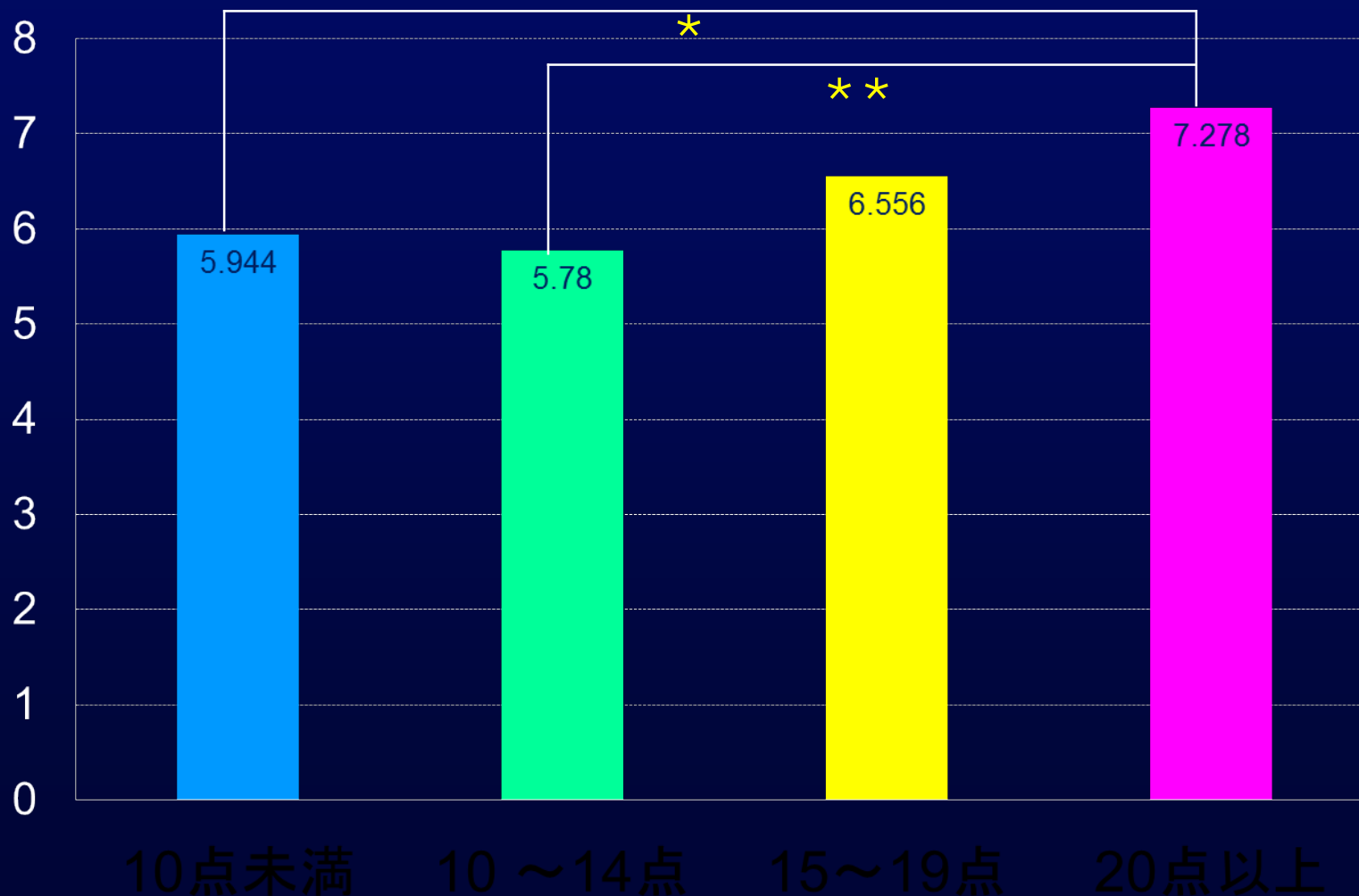
# AUDIT点数が意味する1日 あるいは1週間の飲酒量

AUDIT	1日の飲酒量 (ドリンク)	1週間の飲酒量 (ドリンク)	人数
8点	3.6	14.0	100
10点	4.4	18.4	86
13点	5.4	25.0	73
15点	6.6	37.8	46
<b>20点</b>	<b>7.2</b>	<b>45.0</b>	<b>15</b>

1日の飲酒量、1週間の飲酒量ともそれぞれのAUDIT点数を示したものの中央値で示した。

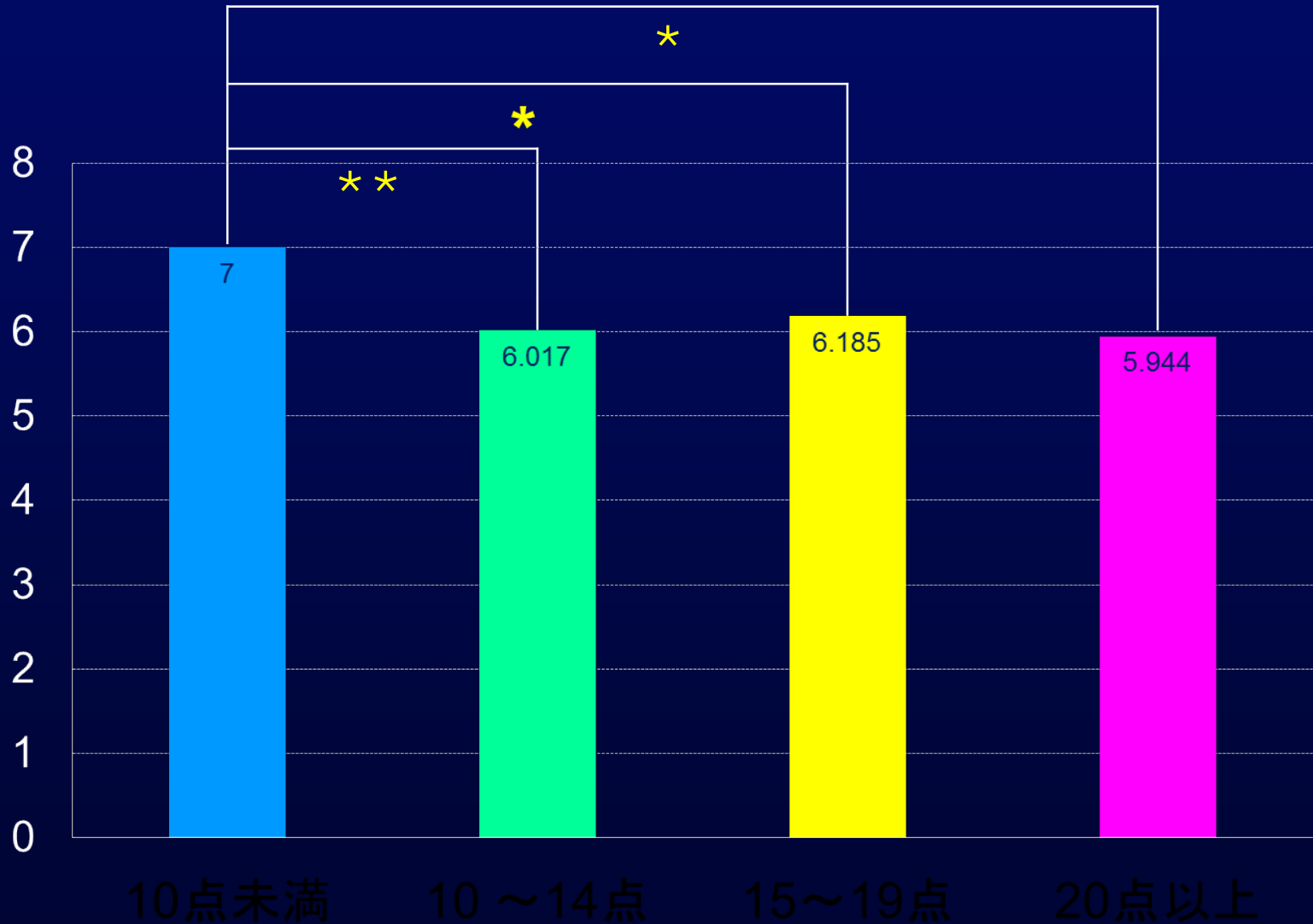
# AUDIT得点とアルコール問題の重要性の認識

あなたにとって、節酒や断酒はどのくらい重要ですか？

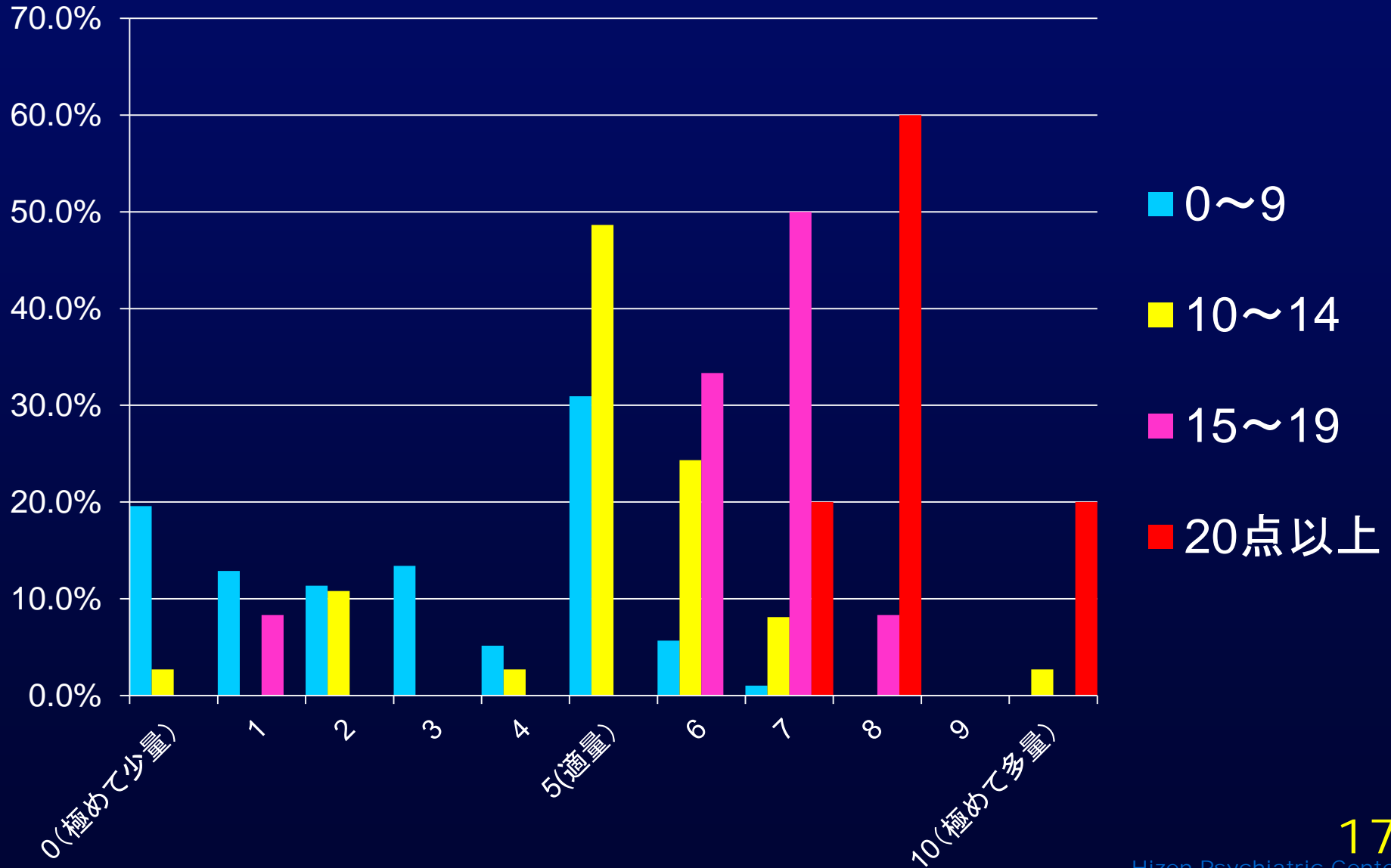


# AUDIT得点と自己効力感の関係

断酒や節酒など自分で立てた目標を達成できる自信はどのくらい？

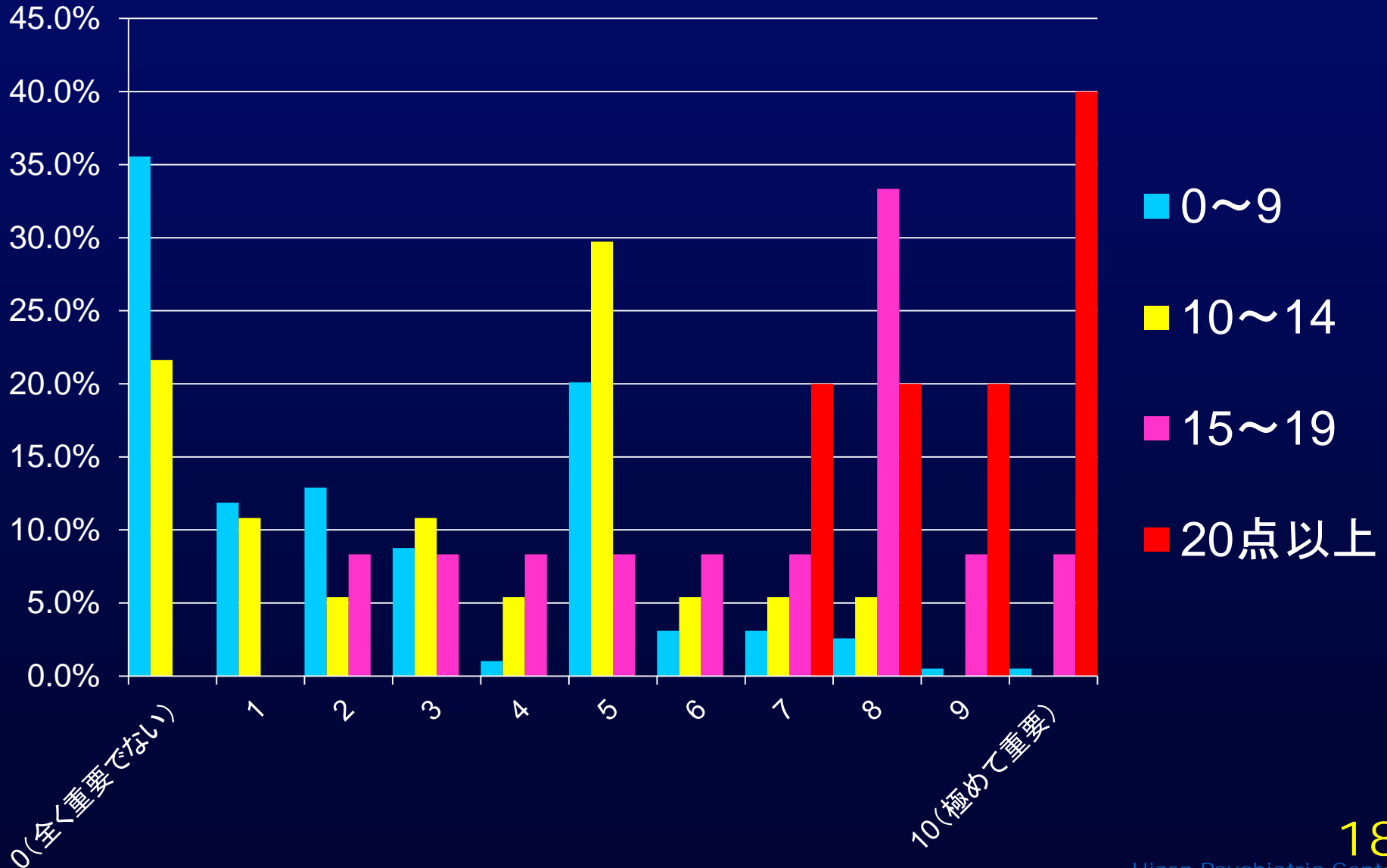


# ご自分の心身の健康にとって日頃の飲酒量は多いと思いますか？





# お酒の量を減らすことはあなたにとって、どのくらい重要ですか？



# 酒量を20%減らす目標を立てたとして、その目標を達成できる自信がどの位ありますか？

