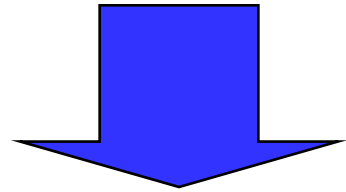


多量飲酒者



スクリーニング

+

簡易介入 (BI) など

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)

アルコール使用障害同定テスト
(AUDIT)

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、依存症者は専門治療が必要
- 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
- ワークブックなどの教材を使用すると効果的である
- 日記をつけることなども強く推奨される

ブリーフインターベンションの有効性を示すエビデンス

U. S. Preventive Services Task Forces (米国予防医療専門委員会)は、2004年の報告の中で、

- ① プライマリーケアでのアルコール問題のスクリーニングは、飲酒量や飲酒パターンはアルコール依存症の診断基準は満たさないが、疾病への罹患や死亡率を高めている患者を同定できること。
- ② フォローアップを伴う行動療法的なブリーフインターベンションが、6ヶ月から12ヶ月間あるいはそれ以上の期間続く、少量から中等量の飲酒量の減少をもたらすこと。

が確認できたとして、アルコール問題のスクリーニングとブリーフインターベンションを用いた早期介入に対して、臨床での実施を推奨するBランクの評価を与えた。

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。

簡易介入の実際

原理

Behavioral Self Control Training

(行動自己コントロール訓練, BSCT)

Motivational Enhancement (動機付け治療)

要素

1. 自分の飲酒パターン・飲酒問題の評価
2. 飲酒量を減らすための方法
3. 危険な状況への対処方法
4. 飲酒に関する目標設定
5. 毎日の飲酒のモニタリング

飲酒量の評価

飲んだ酒を純アルコールに換算

- 酒類の純アルコール量をグラムに換算
- 標準飲酒量 (Standard drink)
1ドリンク = 純アルコール換算10gの酒
- 酒類の% = 度数 = 体積%

酒類に含まれる純アルコール量の計算

アルコール飲料に含まれるアルコールの量(グラム)

$$= \text{アルコール飲料の量(mL)} \times \text{アルコール濃度(度数/100)} \times \text{アルコール比重(0.8)}$$

例1: ビール中ビン(またはロング缶)(500mL)1本

量(mL)		アルコール濃度		アルコール比重	
500	×	0.05	×	0.8	= 20グラム

「純アルコール10グラムを含むアルコール飲料」=「1ドリンク」です。

ビール中ビン1本はアルコール20グラムを含むため、2ドリンクになります。

例2: ビール中ビン2本と日本酒2合

日本酒2合は:

量(mL)		アルコール濃度		アルコール比重	
180 × 2	×	0.15	×	0.8	= 43グラム

ビール中ビン2本は、例1から40グラムですから、日本酒と合わせると、83グラム(8.3ドリンク)になります。

- 昨日の飲酒量をドリンクに換算しよう
- 1週間の飲酒量をドリンクに換算しよう
- 自分の飲酒量の目標を作ろう

飲酒(健康)日記をつけてみよう

- 昨日の飲酒量
- 目標と比べて
- コメント