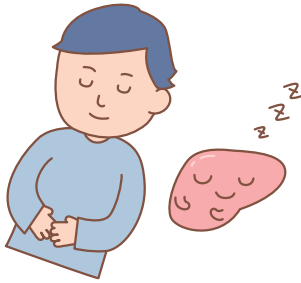


# 減酒手帳

～あなたと作る健康日記～

週に2日は飲まない日を



夜12時までには帰宅しましょう



自分の適量を知りましょう



薬と一緒に飲んだり、  
寝酒はしない



**鳥取県 依存症支援拠点機関**

(アルコール健康障害・薬物・ギャンブル等依存症)

明和会医療福祉センター 渡辺病院

アディクション関連スタッフ・相談支援コーディネーター制作

助言者 安陪隆明 (安陪内科医院 院長)



私の「健康日記」で日々の記録を



## 「<sup>げんしゅ</sup>減酒」と「<sup>せつしゅ</sup>節酒」について

健康を損なう飲酒量を減らすということを強調するためこのテキストでは「減酒」という言葉を採用しています。新明解国語辞典第7版によると、[節酒]とは、「飲む酒の量を適当に減らすこと。」とあり、デジタル大辞典によると、「酒を控えめにすること。飲む酒の量を減らすこと。」例として「健康のために節酒する」とあります。さらに[禁酒]を調べると「いつも酒を飲んでいて人が、飲むのをやめること。」と説明されます。「飲酒量低減薬」という新薬も出ていますが、「減酒」は一般用語としてはまだなじみが薄いかもしれません。節度を持ってほどほどに酒を嗜むことは難しく、問題が大きくなって手に負えず「断酒」を決断する事態の手前での、アルコールとのつき合い方を紹介しました。

アルコールの体に与える急性中毒と慢性中毒について解説し、私たちがどうお酒と付き合っていくかを、いっしょに考えてみたいと思います。

## はじめに

この冊子はご本人用「減酒の手引き」のハンディタイプとし、日々の記録をつけやすくするためにA5判としています。

近年、飲酒量を減らす「減酒」の取り組みが始まっています。「**お酒の飲み方に悩み、困っている人**」には、依存症の人だけでなく、その一歩手前のところで多量飲酒している人もあります。

少量のお酒を飲むと、脳機能が軽度に低下し、鎮静効果で気分が落ち着く一方、多幸福感に包まれます。ボーっとして気持ちよく酔った状態となり、嫌なことが発散できるように思えます。この魅力にひかれて飲酒が習慣化すると、次第に酒の酔いを感じられなくなり、飲酒量が増えていきます。酒を飲んでいない状態が物足りなくなり、次第に毎日飲むのが習慣化します。いわゆる「愛飲家」からアルコール使用障害（依存症）という病気にならないうちになってしまうことがあります。

現在私たちは、ステイホーム・オンライン飲み会などが言われたウィズコロナの時代からポストコロナの段階で暮らしています。アルコール飲料のコマーシャルは夜の時間帯に多く放送され、購買意欲が誘われています。一方で若者の飲酒離れがあり、アルコールをよく飲んでいるのは一部年配の多量飲酒者で、消費を支えているという調査結果もあります<sup>\*</sup>。鳥取県では、2016年3月に策定した「鳥取県アルコール健康障害対策推進計画」を見直し、2021年4月に新たに「アルコール健康障害、依存症対策推進計画」をつくりました。この計画を元に、薬物依存症とギャンブル等依存症への対策と合わせ、皆さまが健康に人生を過ごすための相談支援を進めています。

この冊子は、街に出るとスーパーやコンビニ、ホームセンター、ドラッグストアなどいたるところで、場合によっては24時間販売されているアルコール飲料について、いっしょに考えてみる手助けをします。私たちの健康や生活を損なうことなく、アルコール飲料と上手につき合っていきたいものです。

※ 経済産業省：縮小傾向の国内酒類市場；飲酒習慣が市場変化の要因

[https://www.meti.go.jp/statistics/toppage/report/minikaisetsu/hitokoto\\_kako/202109\\_06hitokoto.html](https://www.meti.go.jp/statistics/toppage/report/minikaisetsu/hitokoto_kako/202109_06hitokoto.html)

2023年3月 作成  
2024年2月（改訂）

渡辺病院     アディクション関連スタッフ・相談支援コーディネーター     一同

## 目 次

1	あなたのふだんの健康状態を確かめよう	P 1～ P 4
2	あなたのふだんの飲酒量を確かめよう	P 5～ P 10
3	<small>オーディット</small> AUDITであなたの飲酒問題をチェック	P 11～ P 13
4	お酒の効用と害～バランスシートを作ってみます	P 14～ P 15
5	危険な状況をリストアップしてみよう	P 16～ P 18
6	「私の健康日記」で飲酒量を記録してみましょう	P 19～ P 24
	資料～減酒薬について	P 25
	減酒関連のホームページ／アプリケーション	P 26
	関連記事・図書・参考文献	P 27

# 1 あなたのふだんの健康状態を確かめよう

あなたの身体の記録（            年            月            記載開始時）

1. 病 名（診断名）
① _____ ② _____
2. その他の合併症
1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
身長 _____ c m            体重 _____ k g

BMI（Body Mass Index）とは身長からみた体重の程度を示し、肥満や低体重（やせ）を判定します。[22 が最も病気になりにくいとされます。](#)

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

標準は 18～49 歳の方は 18.5～24.9  
50～64 歳の方は 20.0～24.9  
65 歳以上の方は 21.5～24.9 です。

あなたの BMI は、 \_\_\_\_\_ です。

ビーエムアイ

BMI について・・・やせすぎて体力が落ちていませんか？

あなたの血液検査の結果はどうか？（ $\gamma$ -GTPは $\gamma$ -GTとも表記します）

	検査項目	正常範囲	開始時 ( / )	1か月後 ( / )	3か月後 ( / )	6か月後 ( / )
糖尿病	血糖値 (FPG)	70 ~ 110 mg/d l				
	HbA1c	4.3~5.8 %				
肝機能	AST (GOT)	10~35 U/L				
	ALT (GPT)	5~45 U/L				
	$\gamma$ -GTP	10~50 U/L				
	総コレステロール (T-cho)	150~220 mg/d l				
	中性脂肪 (TG)	50~149 mg/d l				
	アルブミン (ALB)	3.8~5.3 g/d l				
	血小板 (PLT)	15~40万 / $\mu$ L				
貧血	赤血球 (RBC)	男 400~552 女 378~499 / $\mu$ L				
	血色素・ヘモグロビン (Hb)	男 13.2~17.2 女 10.8~14.9 g/d l				
血圧	収縮期圧 / 拡張期圧	139 mm Hg 以下  90 mm Hg 以下	/	/	/	/

## 多量飲酒に関係する検査について

### 血糖値・HbA1c（ヘモグロビン・エーワン・シー）

HbA1cはヘモグロビンとブドウ糖が結合したもので、血糖値が高くなると増加します。過去1～2か月の血糖値の平均的な状態を見ることができます。習慣的な多量飲酒は高血糖を来し、同時に脂質異常症や高血圧などと合わせ脳血管障害・虚血性心疾患の危険因子となります。

空腹時血糖（fasting plasma glucose, FPG）が70～110 mg/dL あるいはHbA1cが4.3～5.8%が正常範囲であり、これ以下の場合は脱力や発汗・不安・動悸、更には意識障害などの低血糖症状が心配されます。これ以上の数値では境界型や糖尿病に対する注意が必要となります。

糖尿病はインスリンが分泌されないことや、インスリンがうまく使えないことで血糖値（血液中のブドウ糖の値）が高くなり、その結果、目や末梢神経、腎臓などの小さな血管の障害から、やがて脳血管障害・虚血性心疾患などの動脈硬化性疾患を引き起します。

### AST (GOT) ・ALT (GPT)

心臓、肝臓、筋肉、腎臓などの様々な臓器に含まれる酵素で、肝細胞が破壊されると血液中に出てきます。肝炎の程度を反映し、炎症の進行に伴い値が上昇します。

アルコールの過剰摂取によるアルコール性肝障害の診断に用いられます。

### ガンマ シーティーピー $\gamma$ -GTP（または $\gamma$ -GT）

肝臓で作られる酵素でタンパク質の分解や合成をする働きがあります。肝臓や胆管の細胞や胆汁中に存在します。肝臓病により肝機能が低下して胆汁の流れが悪くなったり胆管細胞が壊れるとこの値は上昇します。また常習飲酒や薬物などが原因で過剰に作られても高くなります。

### 総コレステロール・中性脂肪（TG）

コレステロールは血液に含まれる脂肪分の1つで、細胞やホルモンをつくるために必要な物質です。これが異常に高いと動脈硬化の進行が早まり、長期的には心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などが起こりやすくなります。またアルコールの過剰摂取により、中性脂肪として貯蔵され、さらに増加すると皮下脂肪や肝臓に蓄えられます。さらに急性すい炎のリスクを高めます。

## アルブミン (ALB)

血液中に一番たくさんあるたんぱく質の代表で、肝臓で合成されます。栄養障害、腎障害、そして肝障害が進行し肝機能が低下するとこの値が低下します。

## 血小板 (PLT)

血液中の成分で、出血を止める働きをしているため、数が減少すると出血しやすくなります。肝障害が進行すると血小板数が徐々に減少します。

(血小板が減少する病気は他にもたくさんあります)

## 赤血球数 (RBC) ・ヘモグロビン (Hb)

身体に酸素を運ぶ血球成分です。少ない場合は貧血を、多い場合は多血症を疑います。アルコールの過剰摂取はビタミンB12や葉酸の吸収を阻害し、多量飲酒者に貧血がみられた場合には消化管からの出血や、上記のいずれかが欠乏している可能性があります。

- 飲酒量を減らすことにより肝機能などが改善します。
- 日記に毎日飲酒状況を記録すると減酒に役立ちます。
- ナルメフェン (セリンクロ)、ナルトレキソン (日本では未承認) など、飲酒量を減らす薬物による治療法があります。
- 飲酒量軽減のためには、2~3回の面接による短期間の介入で効果があります。
- 依存が進行しアルコール使用障害の重症度が高い場合は、断酒が必要となります。





## 2 あなたのふだんの飲酒量を確かめよう

節度ある飲酒の目安は、1日あたり成人男性で、日本酒 1 合（180ml 純アルコールで 22g）、5%の缶ビールならば 500ml を 1 本（純アルコールで 20g）までです。

女性（あるいは高齢者）はアルコールの影響を受けやすいため、この半分の量までとされます。

その理由としては、女性の場合、男性に比べ肝臓が小さく、アルコールの分解が遅れる。アルコールは筋肉でも分解されるけれど女性は少ない。また、女性は男性と比べ脂肪の量が多く、アルコールが脂肪にあまり溶けず、アルコール血中濃度が上がりやすい。さらに女性ホルモンが影響して肝障害を起こしやすいなどがあります。



### 飲酒状況のチェックポイント

- ほぼ毎日飲酒しているか
  - 飲み方の異常があるか（朝からの飲酒や飲むペースなど）
  - 手の振るえや多量の発汗などの離脱症状が存在しないか
  - 血液検査での異常（肝機能障害を示す AST や ALT、 $\gamma$ -GTP が高値など）
- 飲酒によるリスクある人生も、自分自身が納得できる価値や目標に沿って生きる人生も生きる方向の「選択」です。
- 飲酒行動は、抗不安、緊張緩和を期待していることが多いので、手放しにくいのも事実です。
- 飲酒することで、「リラックスする」、「友人と時間を共有できる」、「美味しいごちそうを食べるときの友」、「異性と緊張せずに話すことができる」などの報酬効果から、飲酒行動が強化され、頻度と量が増えるので、手放しにくいということがあります。

## [一口メモ]

### 高齢化社会と高齢者の飲酒問題について



- 高齢者は飲酒すると飲酒の影響を受けやすい
  - ① 少量の飲酒で血中濃度が上昇する
  - ② 中枢神経でのアルコールへの感受性が増加する→酩酊や転倒
  - ③ 胃を切除した人は、飲酒後のアルコール血中濃度が急に上昇する
- 70～80代の者では1日5%のビール500mlでも飲酒問題が起こりやすい
- 特有のライフイベントがある  
例えば、定年退職、配偶者との死別、病気による体の痛み、社会からの孤立、孤独感

スマスト<sup>シ</sup>-G（高齢者アルコール使用障害スクリーニングテスト）によりチェック

- 1) 実際の酒量より少なめに話したことはありますか
- 2) 少し飲んだ後で食事を抜いたことがありますか
- 3) 少し飲むと振るえが止まりますか
- 4) 飲むとその日のことを忘れることがありますか
- 5) 神経を落ち着かせるのに飲酒をすることが多いですか
- 6) 抱えている問題から気持ちを切り離すために飲みますか
- 7) 死別の後、飲酒量が増えましたか
- 8) 専門家にあなたの飲酒が心配と言われたことがありますか
- 9) 飲酒を何とかするために決まりを作ったことはありますか
- 10) 孤独を感じたときにお酒は助けになりますか

以上の10項目のうち3つ以上当てはまると依存症です。

(2022年11月の後藤 恵氏「動機づけ面接法」研修会スライドより引用)



飲酒と怒り・暴力との関連に気をつけよう  
刑事処分を受けるほどのDV事件例では犯行時の飲酒は67.2%に達していたという報告があります。アルコール使用障害では一般人口に比較し暴力問題や事故が頻繁にみられ、家族も怒りと不安をためます。

飲酒量の単位を「ドリンク」と言い、  
 「純アルコール 10g を含むアルコール  
 飲料」＝「1ドリンク」となります。  
 5%のビール 500ml1 缶、日本酒 1 合  
 は約2ドリンクとなります。



例：ビールロング缶（中ビン） 500ml 1 本の場合は

ビール容量 アルコール濃度 (%) アルコール比重 純アルコール量  
500ml × 5/100 × 0.8 = 20g (2ドリンク)

例：日本酒 1 合の場合は

日本酒容量 アルコール濃度 アルコール比重 純アルコール量  
180ml × 15/100 × 0.8 = 22g (2.2ドリンク)

### ドリンク換算表

ビール (5%)	日本酒 (15%)	缶チューハイ (7%)	泡盛・焼酎 (30%)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)
500ml	1合	350ml	1合	グラス1杯	ダブル1杯
					
<b>2ドリンク</b>	<b>2ドリンク</b>	<b>2ドリンク</b>	<b>4ドリンク</b>	<b>1ドリンク</b>	<b>2ドリンク</b>

あなたのいつもの飲酒量は何ドリンクですか？

例) 一日にビール（500ml）1本と日本酒2合飲む人の場合は・・・  
ビール（500ml）1本で2ドリンク、日本酒2合で4.4ドリンク  
合わせると  $2.0 + 4.4 = 6.4$  ドリンク です

・・・あなたの一日の飲酒量は？ \_\_\_\_\_ドリンク

健康診断で指摘される代表的な症状は、

- ・肝障害（AST、ALT、 $\gamma$ -GTP 値の上昇）～進行すると黄疸やむくみ、腹水の出現など
- ・胃腸障害（食思不振、胃炎や下痢、胃潰瘍など）
- ・すい炎や糖尿病
- ・がん（特に多いのが食道がん、胃がん、肝臓がん、大腸がん、すい臓がん）
- ・睡眠障害（入眠障害、途中覚醒、熟睡感欠如など）
- ・うつ病  
などがあります。

ケージ  
CAGE質問票（改訂版）は、4項目で判定する簡易なテストです。

1. 自分で「少しアルコールが過ぎるな」と思うことがありますか？  
(Cut down)
2. 家族あるいは他の人から「少し飲酒を控えた方がいいんじゃない」と言われたことがありますか？  
(Annoyed by criticism)
3. 自分で「飲み過ぎ」に罪悪感を感じることがありますか？  
(Guilty feeling)
4. 朝から酒を飲むようなことがありますか？  
(Eye-opener)

CAGE 質問票で2項目以上あてはまる場合は、アルコール依存症の可能性  
があります。早期に診断を受けて、必要な治療や援助を求めることが大切  
です。

○あなたの飲み方は大丈夫？

## 飲酒量「ドリンク」の目安(1日あたり)



**2ドリンク以下**

### 適度な飲酒量

今の習慣を続けましょう。女性は**1ドリンク**が目安です。休肝日を**週に3日**以上つくりましょう。



**男性4ドリンク  
女性2ドリンク**

### 生活習慣病のリスクを高める量

糖尿病、高血圧、脂質異常症、痛風、肥満になるリスクが高まります。すでに病気がある人は、飲酒による悪影響が……!?



**6ドリンク以上**

### 多量飲酒

数年で肝硬変やアルコール依存症などにかかる危険があります。



**の方は** お酒を減らすことを  
オススメします!

このまま  
お酒の飲みすぎが続くと……

お酒を楽しめない生活に  
なってしまいます

こんな病気の危険が!

- 脳出血
  - 脳梗塞
  - 心筋梗塞
  - 肝硬変
  - 痛風
  - アルコール依存症
- など



ここで  
お酒を減らすことで……

健康的な生活を続けて  
お酒も楽しめます

こんな健康効果が!

- 血圧が下がる
  - 体重が減る
  - 肝機能が改善する
  - 血糖値が下がる
  - 尿酸値が下がる
- など、ほかにも色々  
よいことがあります



2

AMED「アルコール依存症予防のための簡易介入プログラム開発と効果評価に関する研究」(研究代表者: 杠岳文) 本資料に関する問い合わせ先: 現 沖縄リハビリテーション病院 手塚幸雄 / ubi.alcohol@gmail.com

習慣的な多量飲酒を続けていると、「アルコール使用障害」が進行していきます



## アルコール使用障害（依存症）とは

- ★繰り返したくさん飲酒した結果、発症する病気です
- ★誰でもアルコール使用障害になる可能性があります
- ★ただ単に個人の性格や意志の問題ではありません

### 症状（ICD-10 の診断基準より）

- 飲酒したいという強烈な欲求（渴望）がわき起こる
- 飲酒のコントロール（ブレーキ）が利かない
- アルコールが体から切れてくると、手指のふるえや発汗などが出現
- 以前と比べて酔うための飲酒量が増える
- 飲酒することが生活の中心となり、飲酒以外の楽しみがなくなる
- 飲酒による問題が悪化しているにもかかわらず、酒をやめられない

### 対処法

重度になっていると断酒が必要です

ほどほどに飲もうとしても、だんだん飲酒量が増えていきます

ご自分で酒がやめられない場合は、専門病院での治療が受けられます

### 3 <sup>オーディット</sup>AUDITであなたの飲酒問題をチェック

わが国の「成人の飲酒実態と関連問題の予防に関する研究」によると、WHO 世界保健機関が作成した AUDIT (Alcohol Use Disorder Identification Test アルコール使用障害特定テスト) で、8点から14点が成人男性の10%に相当し、減酒支援を行うことが推奨される問題飲酒者と判定されました。 15点以上は成人男性の5%に相当し、入院治療を受けているアルコール依存症の患者さんのほとんどが15点以上でした。したがって、15点以上がアルコール使用障害（アルコール依存症）の疑いとなります。

#### <sup>オーディット</sup><AUDITの前のできる簡便なスクリーニング>

<sup>オーディット シー</sup>AUDIT-C (Alcohol Use Disorders Identification Test - Consumption) は、3つの飲酒量に関連した質問項目からなるアルコール問題を拾い上げる簡便なテストです。

#### AUDIT-C (オーディット・シー)

- 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 回以下                      2 . 1 か月に 2~4 回  
3 . 1 週に 2~3 回                      4 . 1 週に 4 回以上
- 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？  
**1 ドリンクは純アルコールで 10g です。ビール 500ml、日本酒 1 合、焼酎 100ml が 2 ドリンクです**  
0 . 1 ~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
- 一度に 6 ドリンク（純アルコール 60g）以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？  
**6 ドリンクとは、ビールだとロング缶 3 本、日本酒だと 3 合、25%の焼酎だと 300ml に相当します**  
0 . ない                                      1 . 1 カ月に 1 回未満                      2 . 1 カ月に 1 回  
3 . 1 週に 1 回                              4 . 毎日あるいはほとんど毎日

3つの質問の回答選択肢の番号を合計し、その点数が男性で5点以上、女性で4点以上であれば、アルコール使用障害（依存症）を疑います。

あなたの点数は？ \_\_\_\_\_ 点です

## 飲酒習慣スクリーニングテスト

オーディット  
< AUDIT質問票 >

(Alcohol Use Disorders Identification Test)

AUDIT は、WHO が問題飲酒者を早期に発見する目的で作成したもので、世界で最もよく使われています。各項目であなたに当てはまるものを1つ選んで○をつけてください。

- あなたはアルコール含有飲料(お酒)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回以下
  2. 1か月に2～4回
  3. 週に2～3回
  4. 週に4回以上
- 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？

「1ドリンク」は純アルコールで10gです。ビール250ml、日本酒0.5合(90ml)、焼酎(25%)50mlが1ドリンクに相当します。例えば、ロング缶(500ml)3本のビールとっしょに25%の焼酎を割らずに100ml飲んだ場合は、合計8ドリンク(日本酒で4合720mlに相当)となります。

  0. 1～2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
- 一度に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？

6ドリンクとは、ビールだとロング缶3本、日本酒だと3合、焼酎(25%)だと300mlに相当します。

  0. ない
  1. 1か月に1回未満
  2. 1か月に1回
  3. 週に1回
  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回未満
  2. 1か月に1回
  3. 週に1回
  4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、普通だで行なえることを飲酒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回未満
  2. 1か月に1回
  3. 週に1回
  4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、深酒のあと体調を整えるために、朝迎え酒をしなけれ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回未満
  2. 1か月に1回
  3. 週に1回
  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回未満
  2. 1か月に1回
  3. 週に1回
  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回未満
  2. 1か月に1回
  3. 週に1回
  4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 飲酒した際に、あなた自身がけがをしたり、あるいは他の誰かにけがを負わせたことがありますか？
  0. ない
  2. あるが、過去1年間にはなし
  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年間にはなし
  4. 過去1年間にあり

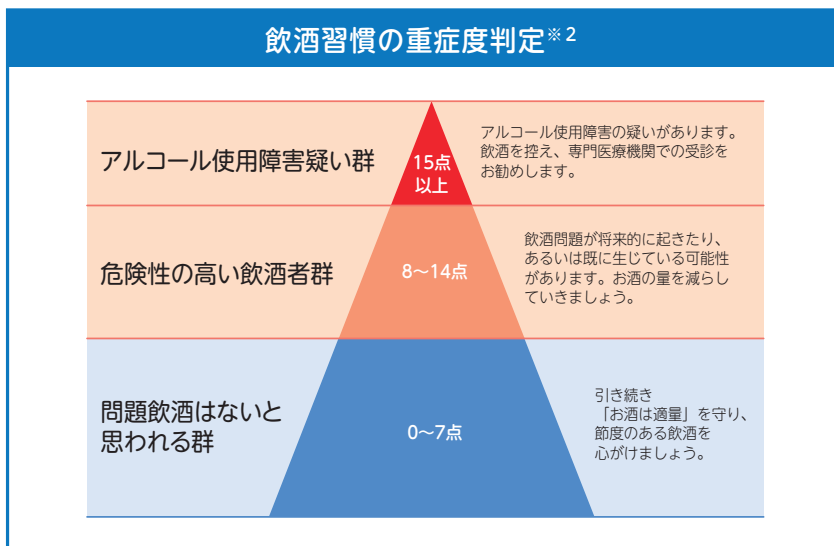
判定法：該当する選択肢の数字(得点)を合計し、その結果が8点以上を危険性の高い飲酒群と判定し、15点以上の方はアルコール使用障害(アルコール依存症)が疑われます。

( \_\_\_\_\_ 点 / 40 点 )



- 1) **7点以下**の方は、今のところ、あなたのお酒の飲み方に大きな問題はないようです。
- 2) **8～14点**の方は、現在のお酒の飲み方を続けると、肝臓病や糖尿病などの生活習慣病が起こり、今後も同じように飲み続けると現在治療中の病気の回復の妨げになり、社会生活に悪影響が出るおそれがあります。
- 3) **15点以上**の方は、**アルコール使用障害（依存症）**が疑われます。現在のお酒の飲み方を続けると、お酒が現在治療中の病気の病状を悪化させるおそれがあり、一度は専門医による依存症の評価を受けることが推奨されます。
- 4) **20点以上**の方は、現在のお酒の飲み方ですと、**重度のアルコール使用障害（依存症）**が疑われ飲酒のためにあなたの健康だけでなく、家庭や職場での生活に悪影響がさらに進んでいくことが考えられます。

AUDIT（**アルコール使用障害スクリーニング**）※1について：



※1 Babor TF, Fuente DL Jr, Saunders JB et al : AUDIT : The Alcohol Use Disorder Identification Test : Guidance for Use in Primary Health Care. WHO, 1992

※2 保健指導におけるアルコール使用障害スクリーニング（AUDIT）とその評価結果に基づく減酒支援（ブリーフインターベンション）の手引き

## 4 お酒の効用と害～バランスシートを作ってみます

あなたにとってお酒を飲むとどんな良いことがありますか？

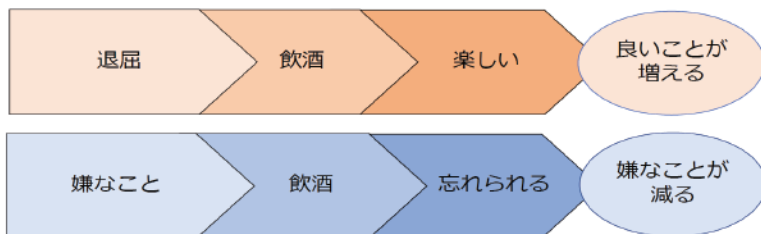
逆に、お酒を飲むことでどんな悪いことがあるでしょうか？

酔って失敗したことで結構です。現時点で感じておられる

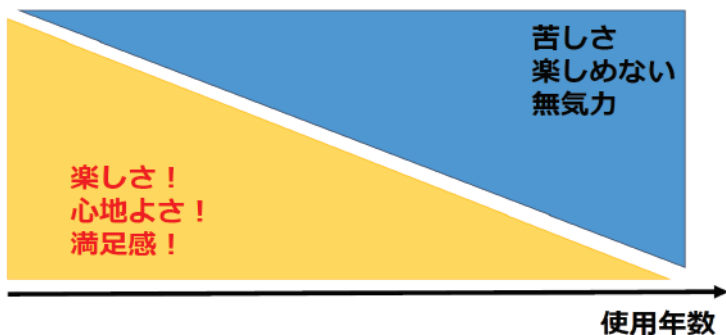
お酒の効用と害をいくつか挙げて、バランスシートを作成してください。

### 依存症の理解

▶ 病気だけど…  
「メリット」がある



「楽しさ」を得るための依存的行動が  
「苦しさ」をなくすための依存的行動に**変化**していくが…



図は、2020年度 岡山県精神科医療センターが主催した依存症セミナー での臨床心理士 武田彩記子氏の配布資料「バランスシートについて」より引用

あなたのバランスシートは（飲酒することの「引き金」と「対処法」は？

<b>飲むことのメリット ⇒ 「引き金」</b> 気分が楽になる 会話がはずむ、嫌なことを忘れる	<b>飲むことのデメリット ⇒ 「対処法」を</b> 健康を損なう、欠勤する 飲酒運転でつかまる
<b>飲まないことのメリット⇒「対処法」を</b> 仕事ができる、借金がなくなる 新しい仲間ができる	<b>飲まないことのデメリット⇒「引き金」</b> 寝つくのに時間がかかる リラックスできない、さびしい

バランスシートを活用すると・・・（あらかじめ「対処法」を作っておきましょう）

- ・記入するだけでも頭のなかが整理されます
- ・当てはまる数よりもご本人へのインパクトを重視します
- ・「引き金となるメリット・デメリット」も聞きます ▶ 話しやすく共有しやすい

## バランスシートの例

「動機づけ面接」（学習テキスト）でも活用しています

<b>飲酒の利益(メリット)</b> 気分が良い ほっとする 眠れる 楽しみ 食べられる 会話が弾む デートが楽しい	<b>飲酒の損失(デメリット)</b> 健康を損なう 病気(糖尿・心臓病) 欠勤 怠業 信用を失う 失業 家族関係の破壊 暴力 DV 離婚 経済的損失・借金 うつ 自殺 飲酒運転 事故 傷害事件
<b>断酒の利益(メリット)</b> 健康を取りもどす 家族の愛情を得る 仕事ができる 貯金 家や車を買う 新しい仲間	<b>断酒の損失(デメリット)</b> 不眠 楽しみを失う リラックスできない 飲み友だちと遊べない 孤独 孤立 些細なことがつらい 神経がぴりぴり <b>現実に向き合う恐怖や苦痛</b>

## 5 危険な状況をリストアップしよう

- お酒をたくさん飲みたいという欲求は、時間帯や場所、その時の気分、いっしょにいる人の状況で変わってきます。
- 以前あなたがお酒を飲み過ぎた時のことを思い浮かべてください（**試しに4つまでチェックしてください**）。

<input type="checkbox"/> 葬式、法事、結婚式などの行事	<input type="checkbox"/> 憂うつな気分するとき
<input type="checkbox"/> 仲間や仕事場の同僚との宴会	<input type="checkbox"/> イライラしているとき
<input type="checkbox"/> 居酒屋、スナック、カラオケに行く	<input type="checkbox"/> 家族と言い争いをしたとき
<input type="checkbox"/> 近所の人との会合、寄り合い	<input type="checkbox"/> 友人や上司に批判されたとき
<input type="checkbox"/> 余暇の楽しみ、リラックスしたい	<input type="checkbox"/> 何か失敗して後悔しているとき
<input type="checkbox"/> コンビニやスーパーのお酒置き場	<input type="checkbox"/> 怒りの感情がわいたとき
<input type="checkbox"/> 仕事帰り	<input type="checkbox"/> 何かを成し遂げたとき
<input type="checkbox"/> 休日の前夜、週末…	<input type="checkbox"/> 眠れないとき、眠りたいとき

### ○ あなたの対処法を考えてみましょう！

- ここではあなたの対処法を、後にある図を参考に、考えてください。
- あなたが飲み過ぎてしまう4つの危険な状況でも、酒量を増やさないでうまく乗り越える対処法を、2つずつ挙げてみましょう。

危険な状況 ①：

---

対処法は…

---

対処法は…

---

危険な状況 ②：

---

対処法は…

---

対処法は…

---

危険な状況 ③：

---

対処法は…

---

対処法は…

---

危険な状況 ④：

---

対処法は…

---

対処法は…

---

# お酒を飲みすぎない対処法

1 まず、お腹を満たす



2 お酒を飲む曜日を決めておく



3 ノンアルコール飲料を上手に活用する



4 寝酒は止める(眠りが浅くなる)



5 1口飲むたびにコップをテーブルに置く



6 1日3時間以上飲まない



7 酒席ではコップを空にしない(注がれないため)



8 上手な断り方を身につける



9 お酒を飲みすぎてしまう相手や場所を避ける



10 お酒を飲むと検査値が悪くなることを思い浮かべる



11 お酒を減らすと健康になることを思い浮かべる



12 お酒以外の楽しみや趣味を増やす



13 周りの人に目標を宣言して協力してもらう



14 家族や友人と楽しく過ごす



AMED「アルコール依存症予防のための簡易介入プログラム開発と効果評価に関する研究」(研究代表者: 杠岳文) 本資料に関する問い合わせ先: 現 沖繩リハビリテーション病院 手塚幸雄 / ubi.alcohol@gmail.com

## 6 「私の健康日記」で飲酒量を記録してみましょう

国立病院機構肥前精神医療センター制作：あなたが作る健康日記ーお酒と楽しく付き合うためにーを参照し、改変しています。

- 自分の飲酒習慣を変えたいと思っている方は、毎日の飲酒を正直に記録することが手助けになります。
- 自分が立てた目標に沿って生活を記録することで、少しずつ目標に向かっていることが確認でき、励みになります。
- まず、あなたが立てた飲酒に関する目標を確認してみましょう。

私の立てた「飲酒の目標」は次の通りです。

1.

2.

例)

1. 一日の飲酒量は5%の缶酎ハイ 500ml を1本までとします。
2. 週に1日はお酒を飲まない日（休肝日）を作ります。
3. 外の飲み会に誘われた日は、減酒薬のナルメフェン（セリンクロ）を飲酒する時間の1～2時間前に飲んでおきます、など



# 私の健康日記

## —お酒との付き合い方の記録—

- 飲みすぎたり、飲んでしまったことを正直に記録したり、話したりすることが、長い目で見れば目標達成のための第一歩です。
- 日々の飲酒の記録をつけていくことはお酒の量を減らす最良の方法ということが私たちの経験から分かっています。
- 飲酒日記を付けて、さっそく目標に向かって進みましょう！！

### 飲酒日記の 付け方(例)

一日2ドリンク(缶ビール500ml 1缶)までを目標にした人の場合

2週目	飲んだ酒類と量	飲んだ状況	目標達成できたか
○月○日	焼酎1合	仕事がうまくいかず、憂さ晴らしに同僚と	△
○月△日	ビール(500ml)1缶	夕食前に、野球を見ながら一人で	○
○月×日	全く飲まず	夕食前に1時間ほど妻と散歩した	◎

①飲んだ時には、**どんな状況(場面や心理)で飲んだか**を記入しておきましょう。あなたの近づきやすい危険な状況や、お酒を飲みたくなる心の状態を知るためのヒントにもなります。

②お酒を飲まないで済んだ時には、**その日にあなたが使った対処法**を「飲んだ状況」の欄に記入してください。危険な状況での有効な対処法を知るヒントになります。

③その日全く飲まなかったら◎、目標設定内で飲めたら○、目標を超えて飲み過ぎたら△で記録します。



今週の飲酒の目標は

です

1 週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	目標の達成
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

2 週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	目標の達成
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

「目標の達成」には、その日全く飲まなかったら ◎、目標設定内で飲めたら ○、目標を超えて飲み過ぎたら △ で記録してください。

今週の飲酒の目標は

です

3週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	目標の達成
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

4週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	目標の達成
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

「目標の達成」には、その日全く飲まなかったら ◎、目標設定内で飲めたら ○、目標を超えて飲み過ぎたら △ で記録してください。

今週の飲酒の目標は

です

5週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	目標の達成
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

6週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	目標の達成
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

「目標の達成」には、その日全く飲まなかったら ◎、目標設定内で飲めたら ○、目標を超えて飲み過ぎたら △ で記録してください。

今週の飲酒の目標は

です

7週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	目標の達成
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

8週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	目標の達成
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

「目標の達成」には、その日全く飲まなかったら ◎、目標設定内で飲めたら ○、目標を超えて飲み過ぎたら △ で記録してください。

## 資料 減酒（飲酒量低減）薬について～使用する際の注意事項は？

薬剤名 ナルメフェン（セリンクロ） 大塚製薬

- 軽症のアルコール使用障害で明確な合併症を有しないケースで、減酒を望むあるいは断酒を必要とするその他の事情がない場合です
  - 断酒を目標として治療を選択すべき患者であっても、断酒の同意が得られない場合に使うことがあります
- 「服用すると、飲酒してもさほど気分が高揚しなくなり、飲む気が失せていくようだ」「重要なのは断酒か減酒かではなく、患者のQOLが維持できるかどうか。これまでも心理社会的治療によって、飲酒量を減らせたり、飲酒量を増やさずに横ばいを維持できている患者は少なくない」（神奈川県立精神医療センター 小林桜児 医師より）

（「飲酒量を減らすセリンクロ、どう使う？」NIKKEI MEDICAL2019.03より引用）

- ・現在、ナルメフェンを処方できる医師は、特定のアルコール治療臨床に関する研修や関連学会のe-ラーニングによる研修を修了した医師に限られています。

## ○ナルメフェンの使用法は？

飲酒の1～2時間前にナルメフェンを内服します。

副作用は432例中307例（71.7%）あり、主な副作用は悪心、浮動性めまい、傾眠、頭痛などがあります。

通常私たちがアルコールを飲むと、脳内にエンドルフィンなどの神経伝達物質が分泌されます。この伝達物質がオピオイド受容体と呼ばれる部位に結合することで、飲酒による高揚感や気持ちのいい感覚を得られます。

しかし、飲酒量低減薬を飲むと神経伝達物質より前に、薬のほうを受容体と結合してしまい、お酒を飲んでもエンドルフィンなどが受容体に結合できず、高揚感や快感を得られにくくなります。その結果、自然と飲みたい欲求が抑えられます。



## 減酒関連のホームページ／アプリケーション

禁酒アプリは、禁酒・減酒をしたい人のサポートをしてくれます。例えば禁酒・減酒をした期間を記録したり、飲んだ量を入力できたりなど、アプリによってさまざまな機能を搭載しています。

前回飲んだときよりどれくらい減らせたか、飲まない期間を何日伸ばせたかがわかるので、モチベーションが上がります。インターネットをみると各種紹介されており、ご自身で試して使ってみてください。

- 沖縄県では適正飲酒サポートアプリの「節酒カレンダー」などをホームページにも紹介しており、ご利用できます。



- 減酒.jpは、大塚製薬が提供しています。



減酒につきは、飲酒量を減らしたいと望む患者さんが治療のための目標、服薬状況、受診の予定を登録することで飲酒量低減の目標達成や受診継続をサポートするアプリです。

お酒の量を減らそう！

アプリ『減酒につき』

かんたん記録で楽しく減酒



## 関連記事・図書・参考文献

○お酒は「断酒」より「減酒」この方法で確実に減らす

<https://www.nikkei.com/nstyle-article/DGXZQOKC151OI0V11C22A1000000/>

○新アルコール・薬物使用障害の診断治療ガイドライン作成委員会監修，樋口進，斎藤利和，湯本洋介編「新アルコール・薬物使用障害の診断治療ガイドライン」2018年9月 新興医学出版社

○編著 成瀬暢也「内科医・かかりつけ医のためのアルコール使用障害治療ハンドブック」2023年3月 新興医学出版社

○鳥取県依存症支援拠点機関ホームページ <https://t-alc sien.jp/>

○鳥取県アルコール健康障害・薬物依存症支援拠点機関 作成

合本 2019年度支援拠点機関研修会 報告集「依存症支援者向け学習テキスト」2021年3月

○渡辺病院 アルコール関連スタッフ・相談支援コーディネーター作成「アルコール健康障害（依存症という病気）を知り 幸せを取り戻しましょう」（家族向けテキスト）2021年2月

○鳥取県アルコール健康障害・依存症対策推進計画～アルコール健康障害（依存症等）・薬物及びギャンブル等依存症で苦しむことのない社会の実現に向けて～

<https://www.pref.tottori.lg.jp/secure/1243730/keikaku.pdf>

○四日市 アルコールと健康を考えるネットワーク <https://www.yokkaichi-alcohol.net/>

○依存症対策全国センター <https://www.ncasa-japan.jp/docs/>

### 県内の主な相談機関と窓口および専門医療機関

解決への一歩を!

- 鳥取県立精神保健福祉センター Tel(0857)21-3031
- 鳥取市保健所 Tel(0857)22-5616  
※家族教室および専門相談を実施(詳しくはチラシで案内)
- 倉吉保健所 Tel(0858)23-3127  
※家族教室および専門相談を実施(詳しくはチラシで案内)
- 米子保健所 Tel(0859)31-9310  
※家族教室および専門相談を実施(詳しくはチラシで案内)
- 県依存症専門医療機関(アルコール)米子病院  
Tel(0859)26-1611
- 県依存症専門医療機関(アルコール)倉吉病院  
Tel(0858)26-1011
- アルコール健康障害・依存症支援拠点機関 渡辺病院  
Tel(0857)24-1151

### ◀ 県内の依存症者自助グループ及び回復支援施設 ▶

- NPO法人鳥取県断酒会(杉原雄嗣方) Tel(0859)54-3421
- A.A.白うさぎ(アルコールクス・アノニマス)  
A.A.中国セントラルオフィス Tel(082)246-8608
- (民間依存症回復支援施設)NPO法人鳥取ダルク  
Tel(0857)72-1151

## 支援と治療に向けて～ご家族のために

### 相談

お一人で悩むことなく、相談をすると気持ちが楽になります。適切な相談機関を知り、ご家族が安心して話ができる場をもちましましょう

### 知識

まず、家族が不適切な行為への依存の危険性を知り、依存症について正確な情報と知識をもちましましょう

### 対応

本人が自分の依存症問題に気づいていけるような対応にはどのようなことがあるでしょう？ひたすら借金返済などの世話を焼きつづけるのは効果がありません

問題を抱えている人との間に適切な距離を取り、自身の安全とところの居場所を確保しましょう。

先を歩む家族の仲間たちと出会い、自分のモデル（目標）を見つけてください。

看護師・精神保健福祉士・心理士・作業療法士等による  
相談支援コーディネーターを配置し、関係機関との連携  
を含めた各種相談に応じます

### 鳥取県依存症支援拠点機関 渡辺病院

