

大阪府 アルコール問題のある人への簡易介入マニュアル

～ S B I R T S ～

2019.2月作成

このマニュアルは、SBIRTS にそって、記載しています。

SBIRTSとは、簡易なスクリーニングにより、「危険な飲酒」や「アルコール依存症」を判定し、適切な指導のもとに、必要な場合には専門治療に繋げるものです。早期発見、早期治療によりアルコールによる心身への影響だけでなく、家庭生活や仕事への影響などの予防や解決を目的とします。

S creening	スクリーニング	「飲酒度」をふるいわけ
B rief I ntervention	簡易介入	「危険な飲酒」患者には節酒を勧め、 「乱用」や「依存症」患者には断酒を勧める
R eferral to T reatment	専門治療への紹介	専門治療の必要な患者には「紹介」を行う
S elf-help group	自助グループへの紹介	医療機関などのスタッフが自助グループへ紹介する

◆ アルコール関連問題

アルコール関連問題とは、アルコール依存症だけでなく、多量飲酒や身体的・社会的な諸問題などを含むアルコールを原因とする様々な問題の総称です。アルコールを摂取し続けることで、身体的にも社会的にも様々な問題が発生します。

世界保健機関（WHO）によると、アルコールは 60 以上もの病気やケガの原因になると言われています。また、社会的には二日酔いで仕事に支障が出る、人間関係が破綻する、飲酒運転をして事故を起こしてしまうなどが挙げられます。アルコール依存症は、アルコール関連問題の中でも深刻な問題です。

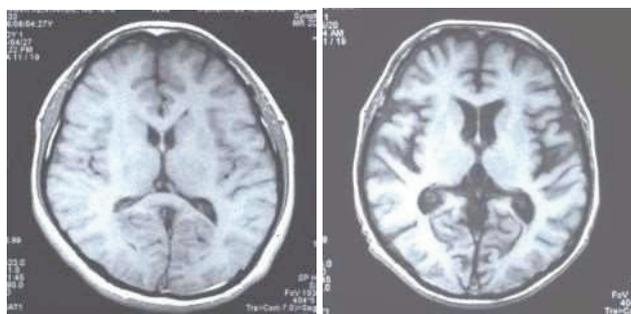
◆ アルコールによる身体への影響

アルコールは、肝障害、膵炎、高脂血症、高尿酸血症、高血圧症、食道がんなど、さまざまな病気を引き起こします。

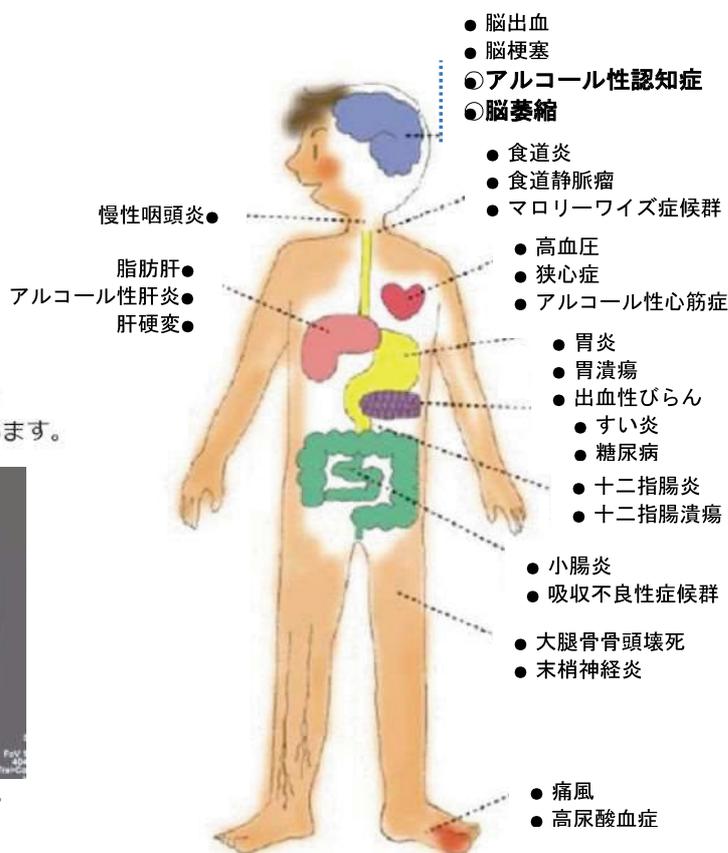
◆ アルコールによる脳への影響

アルコールは、脳（白質）の委縮を引き起こします。

飲酒量と脳の萎縮の程度は正の相関にあると言われています。



健常者 【脳MRI写真】 大量飲酒者



Screening

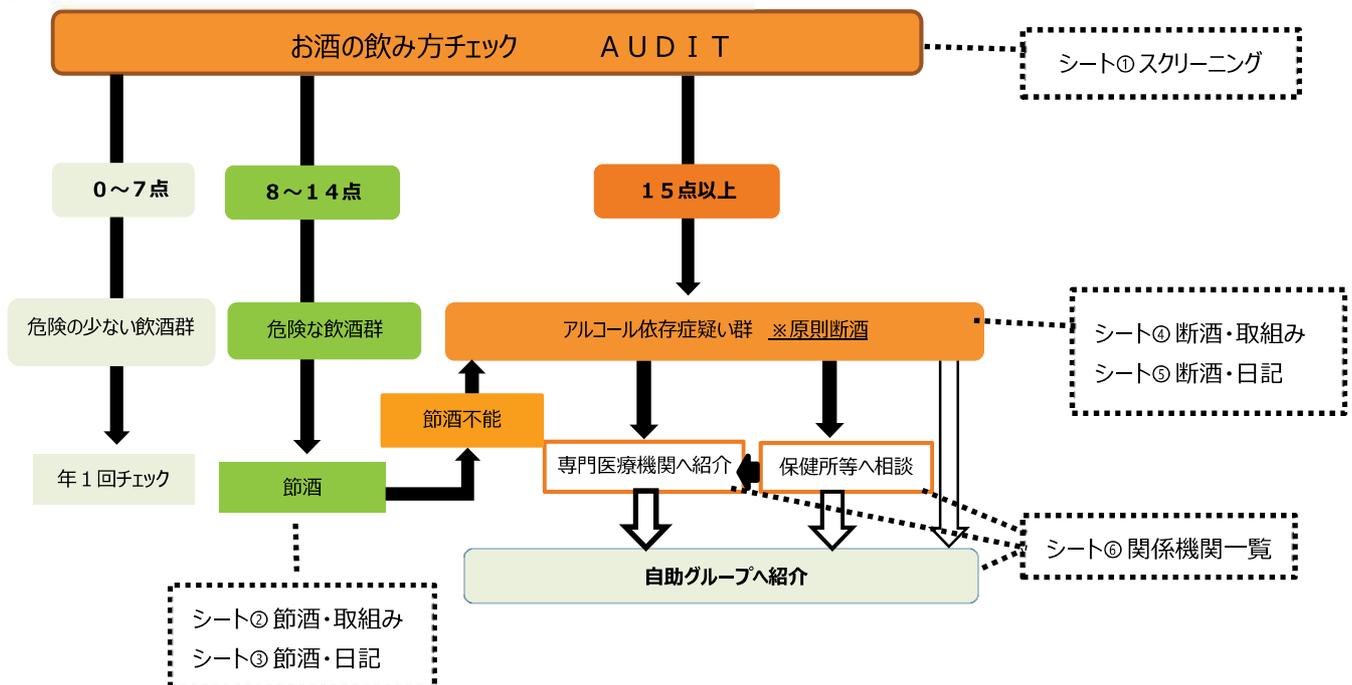
1. スクリーニング (AUDITによる場合)

お酒の飲み方チェック AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)						
	質問	0点	1点	2点	3点	4点
1	どれくらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか？	全く飲まない	月1回以下	月2～4回	週2～3回	週4回以上
2	飲酒するときは通常どれくらいの量を飲みますか？	日本酒換算 1合以下	日本酒換算 2合程度	日本酒換算 3合程度	日本酒換算 4合程度	日本酒換算 5合以上
3	1度に3合以上飲酒することがどれくらいの頻度でありますか？	ない	1ヶ月に 1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日か ほとんど毎日
4	過去1年間に、飲み始めると止められなかった事がどれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に 1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日か ほとんど毎日
5	過去1年間に、普通だと思える事を飲酒していたためにできなかったことが、どれ位の頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に 1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日か ほとんど毎日
6	過去1年間に、深酒の後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、どれ位の頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に 1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日か ほとんど毎日
7	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、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に 1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日か ほとんど毎日
8	過去1年間に、飲酒のために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？	ない	1ヶ月に 1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日か ほとんど毎日
9	あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かが怪我をしたことがありますか？	ない		あるが過去 1年間はなし		過去1年間に あり
10	肉親や親友、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、酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？	ない		あるが過去 1年間はなし		過去1年間に あり

判定	0～7点	危険の少ない飲酒群	8～14点	危険な飲酒群	15点以上	アルコール問題の介入が必要な群
----	------	-----------	-------	--------	-------	-----------------

Screening・Brief Intervention

2.スクリーニングと支援方法についてのフローチャート (指導シートの活用)



Brief Intervention

3. 飲酒量（純アルコール摂取量）

飲酒状況を聞き取り、アルコールの摂取量をはかります。

◆お酒に含まれるアルコール量の計算方法

お酒の量(ml)・アルコール度数(%)・アルコールの比重

$$\boxed{} \times (\boxed{} \div 100) \times 0.8$$

日本酒一合（約 20g の純アルコール）と同程度のお酒の量

20g 相当の量	純アルコール	清酒 1 合	ビール	チューハイ	25% の焼酎	ワイン	ウィスキー
		180 ml	500 ml	350 ml	100 ml	200 ml	60 ml
アルコール濃度		15%	5%	7%	25%	12%	43%

Brief Intervention

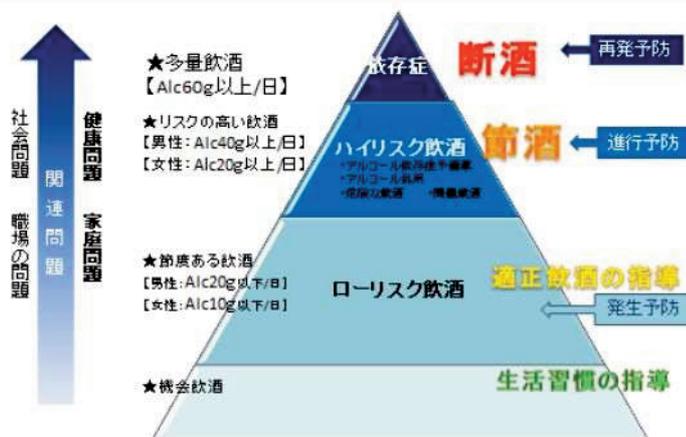
4. 節酒と断酒

- ◆節酒とは・・・ 飲酒量を減らしつつ、それに伴う健康障害の改善、社会機能の向上を目指します。

節酒目標（一日平均の純アルコール量）は、**男性は 40g まで、女性は 20g まで** となっています。

- ◆断酒とは・・・ 飲酒をやめることを選び、実行します。断酒を継続することにより、内科疾患の改善が多くみられます。

「飲酒リスクとアルコール依存症等の治療」



Brief Intervention

5. 簡易介入 - 動機づけ面接のポイント -

スクリーニングを実施し、「アルコール依存症」の診断がついたら、専門医療機関や相談機関、自助グループへ紹介してください。

Feedback：（フィードバック）

情報をきちんと患者に返す。（例）検査結果、臨床所見、診断結果等をきちんと伝え、患者に判断材料を提供する。

Responsibility：（責任）

患者の自己責任、自己決定を尊重する。（例）入院か通院かの決定等。

Advice：（アドバイス）

患者に指示、命令をするのではなく、アドバイスをする。意見は述べるが、対等な関係として患者の自己決定を尊重する。

Menu：（メニュー）

選択肢を提示する。（例）入院や通院があるがどちらかにしますかなど。

Empathy：（共感）

患者の苦労や悩みに共感しながら、訴えに耳を傾ける。

Self-efficacy：（自己効能感）

患者が問題に取り組むことに自信が持てるように、チャレンジしたら出来る可能性があると伝える。（例）「あなたは立派に仕事や子育てもやってきたのだから、酒をやめることもやればできるよ」など

《 参考 》 ICD-10 アルコール依存症の診断基準 (WHO)

1. 飲酒したいという強い欲望、または強迫感がある……………□はい □いいえ 例) ちょっとした刺激で飲酒要求が非常に強くなる。 医師から、節酒、断酒を指示されて守ろうと頑張るが、守れない。 ダメとわかっていて、飲酒運転を繰り返してしまう。 隠れてでも飲みたくなる。 仕事が終われば、待ちきれないように飲む。
2. 飲酒開始、飲酒終了、飲酒量のどれかのコントロールが困難である……………□はい □いいえ 例) 開始時間：朝から飲んでしまう。仕事中でも飲み始めてしまう。 終了時間：次の日に支障が出るほど、遅くまで飲んでしまう。 飲酒量：量をコントロールしようとするが、抑えがたい飲酒要求のためできない。
3. 飲酒を中止または減量した時の生理学的離脱状態がある……………□はい □いいえ 例) 手指の震え、発汗、不眠、吐き気、イライラ、幻覚、痙攣等の離脱症状があり、 その不快さを避けようとして飲酒する。 これらの症状が、飲酒を止めると出現するが、飲むと軽減する。
4. 飲酒の耐性のある(耐性：当初飲んでいた量より多く飲まないと酔えなくなる)……………□はい □いいえ 例) 飲み始めの頃の1.5倍以上飲まないと、酔えない。
5. 飲酒のために他の楽しみや趣味を次第に無視するようになり、飲んでいる時間が多くなったり、 酔いから醒めるのに時間を要するようになる……………□はい □いいえ 例) 飲酒中心の生活で、多様な暮らし方が出来ない。
6. 明らかに有害な結果が起きているのに、飲酒する……………□はい □いいえ 例) 飲酒による臓器障がい、抑うつ気分状態、認知機能の障がいがある。 上記の心身の有害な結果があると分かっている、依然として飲酒する。

判定： 3項目以上 「アルコール依存症」 ⇒ 断酒指導が必要
2項目以下 「危険な飲酒」 ⇒ 飲酒指導が必要

《参考》 CAGE - Ewing JA による

過去に次の経験がありましたか？

1. 飲酒量を減らさなければならぬと感じたこと……………□ある □ない
2. 他人があなたの飲酒を非難するので、気にさわったこと……………□ある □ない
3. 自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたこと……………□ある □ない
4. 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたこと…□ある □ない

判定： 4項目の中で、該当する項目数
2項目以上 「アルコール依存症の疑い」 ⇒ ICD10へ
1項目 「危険な飲酒」 ⇒ 節酒指導が必要
0項目 「危険の少ない飲酒」 ⇒ 年1回チェックを

◆ アルコール依存症の疑いのある人を専門医療機関につなげる際のQ A

Q 1 専門の医療機関では、どんな治療や対応をしてくれますか？

A 1 アルコール依存症の診断をします。アルコール依存症には、断酒を勧めます。

- ・断酒のためのミーティング（心理社会教育・認知行動療法など）に参加していただき、同じ病気を持つ方々と出会うことから否認をとり断酒への動機づけを行います。
- ・断酒を続けるために断酒会や AA などの自助グループへの導入を勧めます。

Q 2 本人が専門医療機関の受診を拒む場合の対応はどうしたらよいでしょうか？

A 2 飲酒そのもの以外に本人が「困っていること」はありませんか？

- ・「飲みすぎたので体調が悪い」、「酒で失敗して後悔している」などの本人から「困っていること」についての発信のタイミングをみて、周囲の人と一緒に受診を勧めてください。
- ・受診に拒否的な理由の大きな原因は、アルコール依存症への偏見からくる否認です。
- ・家族の方だけでも相談受診が可能です。

Q 3 アルコールに関する話題を避ける人には、どのように対応したらよいでしょうか？

A 3 アルコール依存症の人には「飲酒をしたい」という病気からくる思いと、「お酒をやめたい」という健康な思いの両方があります。

- ・かかりつけ医との関係性を強める中で、「お酒をやめたい」という健康な言葉を支持してください。忠告、脅かし、強制は逆効果で、本人の自尊心を高めることが有効です。
- ・介入のチャンスは必ずきますので、本人の回復を信じて、複数の支援者とともに継続的な関わりをもって下さい。

Q 4 周りに家族や支援者がいない場合はどのようにしたらよいでしょうか？

A 4 単身者や支援者がいない場合でも断酒はできます。

- ・主治医から保健所の精神保健福祉担当者や福祉事務所のケースワーカー、ケアマネジャーなど地域の支援者と連絡をとってください。

◆ 関係機関 ◆

専門医療機関とは

アルコール依存症およびうつ病などの併存精神疾患についての診断・治療を行います。アルコール依存症の場合は、断酒が原則ですが、どうしても断酒を決断できない場合は、節酒を実施しながら支援し、断酒のチャンスを待つこともあります。治療としては心理教育や集団認知行動療法を行います。

専門福祉機関（回復施設）とは

依存からの脱却と回復生活に向けた社会福祉サービスを提供しています。関係機関・自助グループと緊密に連携して飲まない生活と就労への支援を行います。

保健所とは

精神保健福祉相談員、保健師や精神科医が、ご本人・ご家族からのアルコール依存症に関する相談（電話・来所（予約制））を行っています。すぐに専門医療機関へつながらない場合にも相談に乗っています。

自助グループとは

同じ問題を抱える当事者が集い問題解決を目指す集団です。

アルコール依存症のグループには、断酒会、AA（アルコホーリクス・アノニマス）があります。

アルコール地域連携紹介シート

・本シート持参の方について、診察方、よろしく申し上げます。
 ・診療等いただきましたら、本紹介シートをコピーの上、下の返信欄にご記入の上、当院までご返信願います。

診療情報提供

機関名 _____ 御 中 _____		記載日： 年 月 日
		※ 該当項目に☑を記入しております。
ふりがな 氏 名 (男・女)	生年月日： 年 月 日 (歳)	
<u>紹介理由</u> <input type="checkbox"/> 泥酔している <input type="checkbox"/> アルコール関連疾患、または疑い <input type="checkbox"/> アルコールによる外傷 <input type="checkbox"/> アルコール依存症の既往歴 <input type="checkbox"/> 本人や家族等の飲酒問題の訴え <input type="checkbox"/> その他 ()	<u>関連問題</u> <input type="checkbox"/> うつ症状 <input type="checkbox"/> 自殺念慮 <input type="checkbox"/> 自殺未遂 <input type="checkbox"/> 物忘れ等 <input type="checkbox"/> 怪我が多い <input type="checkbox"/> 暴言暴力 <input type="checkbox"/> 虐待 <input type="checkbox"/> 孤立、孤独 <input type="checkbox"/> 救急受診 (回) <input type="checkbox"/> 飲酒運転 <input type="checkbox"/> その他 ()	
<u>スクリーニング</u> <input type="checkbox"/> AUDIT (点) <input type="checkbox"/> CAGE (項目)	<u>生活状況</u> ・家族等 <input type="checkbox"/> 独居、 <input type="checkbox"/> 同居 () <input type="checkbox"/> 別居 () ・キーパーソン： ・職業： ()、 <input type="checkbox"/> 無職 ・経済問題： ・その他：	
<u>アルコール関連の所見や問題 (検査 異常値)</u> <input type="checkbox"/> γGTP <input type="checkbox"/> ALT <input type="checkbox"/> AST <input type="checkbox"/> MCV <input type="checkbox"/> 尿酸 <input type="checkbox"/> 中性脂肪 <input type="checkbox"/> 血糖 <input type="checkbox"/> WBC <input type="checkbox"/> T.Bil <input type="checkbox"/> NH3 <input type="checkbox"/> その他 ()		
<u>離脱症状</u> <input type="checkbox"/> 発汗 (寝汗) <input type="checkbox"/> 指の震え <input type="checkbox"/> 下痢・軟便 <input type="checkbox"/> 不眠 <input type="checkbox"/> イライラ	<u>専門医療機関へ紹介について説明</u> <input type="checkbox"/> 患者本人 <input type="checkbox"/> 家族等	
【紹介元】 機関名： 担当者：	電話： FAX：	

返信欄	ご紹介いただきました方が受診されましたのでご報告いたします。 記載日： 年 月 日
受診日： 年 月 日 来所者： 本人・家族 () その他 ()	
診 断： <input type="checkbox"/> アルコール依存症 <input type="checkbox"/> その他精神疾患 (診断名)	
今後の方針：	
<input type="checkbox"/> 通院治療 (次回：) <input type="checkbox"/> 入院 自院・他院 ()	
<input type="checkbox"/> 家族相談の継続 <input type="checkbox"/> 自助グループ紹介	
<input type="checkbox"/> 介護支援サービス利用 <input type="checkbox"/> 障がい福祉サービス利用	