

# 飲酒問題へ早期介入を

## 解決に地域の支援必要

アルコールに関するさまざまな問題について九州各県の医療・行政関係者、自助グループのメンバーらが意見交換する第22回九州アルコール関連問題学会沖縄大会(同運営委員会主催)は6日、「多量飲酒者」への早期介入、アルコール問題に焦点を当てた自殺対策を訴える二つの講演会を県男女共同参画センターで開いた。

### アルコール関連学会沖縄大会

**自殺対策**

**講演会**

**多量飲酒者**

**簡易介入で酒量減へ**

**国内860万人への対応鍵**

独立行政法人国立病院機構・肥前精神医療センター 早期介入について話した。  
(佐賀県)の医師・杠岳文 杠さんは、国内のアルコール依存症患者が推計80万人

### 関連性強い依存症者

### 絶望感からエスカレート

国立精神・神経センター 海外ではすでにアルコール問題が自殺予防の課題としてとらえられており、国内の調査でも、自殺者の23%に死亡1年前からアルコールの問題があったと説明。



松本俊彦さん

その全員が仕事を持った40〜50代の働き盛りの男性



杠岳文さん

人なのに対し、1日にアルコール60g(日本酒3合または500mlビール3缶)以上を飲む「多量飲酒者」は10倍超の860万人いると指摘。「これからのアルコール問題対策は多量飲酒者の早期介入が重要になる」と強調した。

その方法として、多量飲酒者の酒量を、短時間のカウンセリングで減らすよう導く「フリーフ・インターベンション」(簡易介入)を紹介した。通常1回5〜30分、2〜3回のセッションで、1年間の追跡調査では、平均で①休肝日が週1日↓②日に増加③多量飲酒日が2日↓④1日に減少⑤などの効果が表れたとした。

杠さんは、フリーフ・インターベンションは簡単に患者の抵抗感も少ないとし、「アルコール依存症者は長期断酒率20%と低く、疲弊してしまう治療者・支援者も多い。自己効力感(困難な状況でも成し遂げる力)を上げるためにも取り組んでほしい」と呼び掛けた。

「助けたとして、背景に「助けを求めない」「弱音を吐かない」「つらさを語らずに、アルコールで心にくたをする」状況があるのでは」とした。

また「もうだめだ」と絶望し、いつもなら目を向けられる別の選択肢が見えなくなる「心理的狭帯」が飲酒でエスカレートするとし

て、自殺時に飲酒している人が少なくないことも指摘した。

アルコール依存症者についても、全国断酒会の調査で「本気で死にたいと思つたことがある」人が40.6%で、国が一般を対象に行った調査の19.1%を大幅に上回ったことから、自殺のリスクが高いとした。

その上で、アルコールと自殺の関連を地域住民に啓発していく必要性や、医療関係者らの資質向上、早期介入の重要性も述べた。