

減酒日記が原動力

早い介入の効果説く

樋口進副院長 講演

多量飲酒や、常習飲酒運転などのアルコール問題への介入の仕方についての講演会(主催・第22回九州アルコール関連問題学会沖縄大会実行委員会)が7日、那覇市の県総合福祉センターで開かれた。国立病院機構久里浜アルコール症センターの樋口進副院長が、多量飲酒者への介入方法として、1日の飲酒量を日記につける方法で減酒に成功したケースなどを紹介。「早期介入と教育プログラムの実施が重要」と力を込めた。



多量飲酒やトラブル対策報告

アルコール依存症まではいかないが、ひたすらたくさん飲む人、それにより臓器に障がいを持つ人、飲酒時にトラブルを起こす人、精神的問題から多量飲酒する人などは「プレアルコホリック」と呼ばれる。

樋口副院長は「こうしたタイプの多量飲酒には、短時間のカウンセリングや、飲酒量の記録などをつける簡易的な介入が効果的」と説明。
具体的には①飲んだ酒を純アルコールに換算して②飲酒量を減らすための自分に合った方法を探す③たくさん飲みそうな危険な

酒類に含まれる純アルコール量の計算方法
アルコール飲料に含まれるアルコールの量(%)
 $(\text{アルコール飲料の量}) \times (\text{アルコール濃度}) \times 100$
アルコール比重(0.8)
(例)ビール中瓶(または500mlのロング缶)1本の場合 $500 \times 0.05 \times 0.8 = 20$ g
○厚生労働省健康日本21が掲げる「節度ある適度な飲酒量」は1日20g。(ただし女性、飲酒後顔の赤くなる人、65歳以上はこれより少なくする)

状況への対処方法を考える 月の飲酒量や回数が大幅に減ったとする追跡調査を行う④飲酒に関する目標を設定 減ったとする追跡調査を行う⑤毎日の飲酒のモニタリング(日記)をする⑥五つのポイントを挙げた。また、県内で深刻な問題となっている飲酒運転について「飲酒運転を繰り返す要素を取り込んだ教育プログラムを実施した結果、毎

ピンポイントでの対策ができる。今、その研究が進んでいる」と説明。
①経済的に安定していないなどの一定の社会的背景を持つ人②怒りっぽい、刺激追求性が高い、うつ傾向

が高いなどの性格的傾向を持つ人③アルコール依存傾向が強いとする海外の研究結果を紹介した。樋口副院長は「運転免許の取消処分者講習を受講した6割がアルコール依存症

だったというデータもある。依存症は治療するしかないが、アルコールの分解にかかる時間や、運転に対する影響などの知識がない人も多く、教育が重要だ」と話した。