

滋賀県版 アルコール健康障害に対する関わりの手引き

エスバーツ
SBIRTSの進め方 (第1版)

(**S**creening, **B**rief **I**ntervention, **R**eferral to **T**reatment & **S**elf-help groups)
飲酒スクリーニング、簡易介入、専門治療・相談機関・自助グループへの紹介

内 容

● ^{エスバーツ} SBIRTSとは (目的と流れ)	1
●進め方のポイント	2
●スクリーニング (^{オーディット} AUDIT)	3
●飲酒量換算表	4
●危険な飲酒と判定された方への介入	5
●アルコール依存症疑いと判定された方への介入	7
●相談に来られたご家族への関わり方	9

この冊子は、多量飲酒者への簡易介入方法を支援者向けに解説しています。実施に当たっては、スクリーニング (^{オーディット}AUDIT) を活用し、その診断結果により「節酒の進め方」または「断酒の進め方」に沿って指導してください

本冊子は、「四日市アルコールと健康を考えるネットワークによる
SBIRTのすすめ方(第4版)」を参考に作成しました

エスパーツ <SBIRTSとは（目的と流れ）>

—SBIRTSとは—

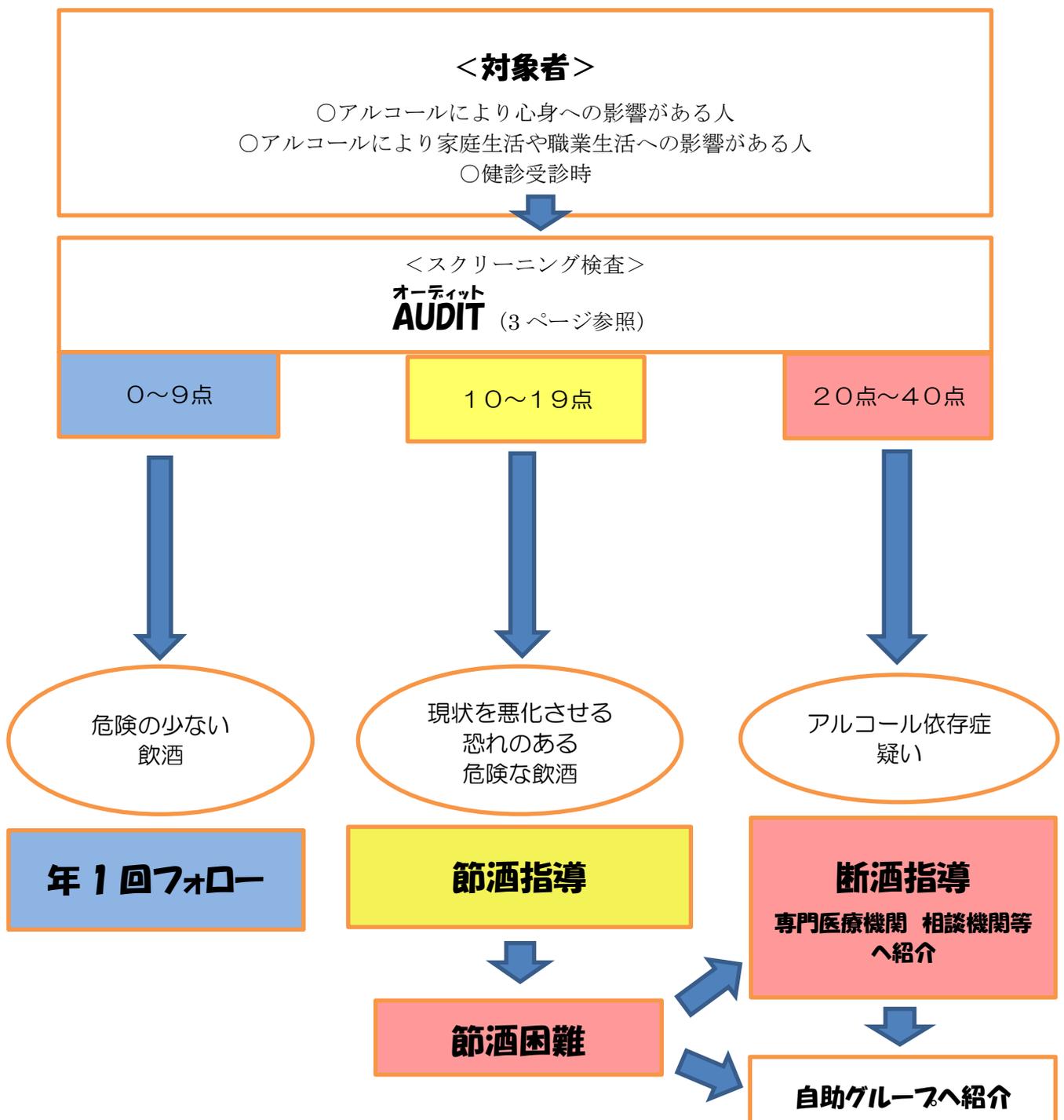
ご本人及びご家族に対する簡易なスクリーニングにより、「危険な飲酒」や「アルコール依存症」を判定し、適切な指導により、必要な場合に専門治療につなげる目的で作成されました。

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ています。

短時間で、手軽に、病院や診療所、相談機関、介護機関、健診機関など多様な機関で実施可能です。

また、共通の検査を多様な機関で実施することにより、アルコール問題に対する共通理解を深めることにも役立てていくことが出来ます。

—SBIRTSの流れ—



<進め方のポイント>

1、対象になるか否かの抽出作業（アルコール関連問題該当チェック）

一異常値及び該当項目があれば、チェックを入れて下さいー

1) 心身への影響

○飲酒が関わる病気： _____

○検査所見：γGTP ALT AST MCV 尿酸 中性脂肪 血糖 血圧

○臨床所見：顔や身体に傷跡 手足の震え 発汗 顔のむくみ 体のだるさ
下痢 身なりのだらしなさ 酒臭 赤ら顔 年齢より老けている

○健診所見：メタボ症状 腹部エコーの異常

○精神症状：うつ症状 パニック症状 物忘れ 不眠 暴言・暴力

○既往歴：骨折・外傷 高血圧 糖尿病 膵炎 痛風 肝機能障害
低カリウム血症 うつ病 パニック障害 自傷・自殺企図（過量服薬・リストカット）

がん（口腔・咽頭・喉頭・食道・胃・肝臓・結腸・直腸・乳房） 摂食障害

2) 家庭・職業生活への影響

○家族関係：家族関係の不和 離婚や別居 虐待・DV
身内に大量飲酒者がいる 子どもに問題が生じている

○仕事関係：欠勤や遅刻を繰り返す 職場で酒臭がする 能率低下 失職

○飲酒上の出来事：飲酒運転 転倒・転落 他者とのトラブル 救急車の利用 車の事故

～複数該当する場合は、スクリーニングを行う～

2、スクリーニング^{オーデット}（AUDIT）を行う

リストを使用してください（P.3）

3. 患者・家族への指導

チェックの結果に従い、節酒指導か断酒指導を行います。
本人が理解し、自ら決定できるようにサポートすることが大切です。

<スクリーニング>

オーディット AUDIT

(The Alcohol Use Disorders Identification Test : WHO 推奨のスクリーニング検査)

	質 問	0点	1点	2点	3点	4点	得点
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	飲酒する時は通常どのくらいの量を飲みますか？（日本酒換算：P.4参照）	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の位の頻度でありますか？	ない	1か月に 1度未満	1か月に 1度	1週間に 一度	毎日または ほぼ毎日	
4	過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1か月に 1度未満	1か月に 1度	1週間に 一度	毎日または ほぼ毎日	
5	過去1年間に、普通だと思えることを飲酒していたために出来なかったことが、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1か月に 1度未満	1か月に 1度	1週間に 一度	毎日または ほぼ毎日	
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、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1か月に 1度未満	1か月に 1度	1週間に 一度	毎日または ほぼ毎日	
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か月に 1度未満	1か月に 1度	1週間に 一度	毎日または ほぼ毎日	
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、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1か月に 1度未満	1か月に 1度	1週間に 一度	毎日または ほぼ毎日	
9	あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？	ない		あるが、過去1年間はない		過去1年以内にある	
10	肉親や親戚、友人、医師、または他の健康管理に携わる人が、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年間はない		過去1年以内にある	

合計： 点

AUDIT点数	0~9点	10~19点	20点以上
判定	危険の少ない飲酒	危険な飲酒	アルコール依存症疑い
アドバイス	今後も現在の飲酒量を保つようしてください	このままでは将来、健康や社会生活に悪影響が出てきます。飲酒量を減らすことに挑戦してみましょう。 ⇒P.5へ	アルコール依存症が疑われます。断酒が必要です。医療の指導を受けましょう。 ⇒P.7へ

<飲酒量換算表> (下記の表の該当する飲酒量の所に丸を付け、足します)

	アルコール濃度	日本酒換算 1合程度 純アルコール20g	日本酒換算 2合程度 純アルコール40g	日本酒換算 3合程度 純アルコール60g	日本酒換算 4合程度 純アルコール80g	日本酒換算 5合程度 純アルコール100g
ビール	5%	500ml (中ビン1本)	1ℓ (ロング缶2本)	1.5ℓ	2ℓ	2.5ℓ
チューハイ ハイボール	7%	350ml	700ml	1.05ℓ (ロング缶2本強)	1.4ℓ	1.75ℓ
ストロング チューハイ	9%	280ml	560ml (ロング缶1本強)	840ml	1.1ℓ (ロング缶2本強)	1.4ℓ
ワイン 梅酒	12%	200ml (グラス2杯)	400ml (グラス4杯)	600ml (グラス6杯)	800ml (フルボトル強)	1ℓ
清酒	15%	1合 (180ml ワンカップ1杯)	2合 (360ml)	3合 (540ml)	4合 (720ml 4合瓶一本)	5合 (900ml)
焼酎	25%	100ml (グラス1/2杯)	200ml	300ml	400ml	500ml (1ℓの半量)
ウィスキー	40%	60ml (ダブル1杯)	120ml	180ml	240ml	300ml

計： 合

(記入例)5%のビールロング缶(500ml)1本と9%のストロングチューハイロング缶(500ml)2本=1合+4合=5合

	アルコール濃度	日本酒換算 1合程度 純アルコール20g	日本酒換算 2合程度 純アルコール40g	日本酒換算 3合程度 純アルコール60g	日本酒換算 4合程度 純アルコール80g	日本酒換算 5合程度 純アルコール100g
ビール	5%	500ml (中ビン1本 or ロング缶1本)	1ℓ	1.5ℓ	2ℓ	2.5ℓ
チューハイ ハイボール	7%	350ml	700ml	1.05ℓ (ロング缶2本強)	1.4ℓ	1.75ℓ
ストロング チューハイ	9%	280ml	560ml (ロング缶1本強)	840ml	1.1ℓ (ロング缶2本強)	1.4ℓ

*危険の少ない飲酒=日本酒1合=純アルコール換算20g

(純アルコール量=酒の量×度数(%)×0.8(アルコールの比重))

声かけ例)「あなたが飲んだお酒には、純アルコールが100g入っています。適量は20gなので、あなたは
その5倍飲んでおられます。」

<簡易介入(Brief Intervention : BI)>

—危険な飲酒と判定された方への介入— 節酒指導の行い方

目的：①アルコール依存症への進行を防ぐ ②心身への有害な影響を予防する

目標：対象者自らが減酒目標をたてて、減酒に取り組むことを支援する。

介入の流れ：(初回) スクリーニング+目標設定+対処法の検討 (**FRAMES** の活用) +日記紹介 (P.6 参照)
(2回目(1か月後)) 日記の振り返り+頑張りや努力を称賛+目標達成度の確認
工夫したことなどの発表+目標の再設定
(3回目(2か月後)) 2回目と同じ振り返り。計3か月減酒出来てくると、血液データや家族の様子など目に見えて効果が出てくる。そこをフィードバックし、対象者のやる気につなげる

介入ポイント(FRAMES)

① Feedback(フィードバック)

- ・スクリーニングテストの結果を還元する
- ・飲酒に関連する危険や害についての一般的な事柄
- ・対象者自身の悩みと飲酒が関連していれば、その関連について説明する

② Responsibility(自己責任)

- ・「飲む・飲まないについて、決めるのは、あなた自身です」
- ・「誰もあなたの意思を変えることは出来ません。またあなたの代わりに決めることも出来ません」
- ・飲酒行動に関する責任は、対象者自身にあることを伝える

③ Advice(アドバイス)

- ・酒量を減らしたり止めたりすれば、どういうことを回避できるかを伝える。(減酒するとどんな良いことがありそうかということを対象者自身に考えてもらうのも効果的)
- ・飲酒を続けたらどのような害が生じるか、はっきり伝える

④ Menu(他の選択肢も示す)

- ・対象者にとっての酒の意味を話してもらい、その代替法について考える(眠剤替わりならば、実際に眠剤を提案する、など)
- ・酒量を減らしたり止めたりするための工夫を提示する
(日記をつける・危険な状況を特定しそれを避ける方法を見つける、等 →P.6)

⑤ Empathy(共感)

- ・介入を行う者が、患者の苦勞や悩みに理解を示しながら温かく接する

⑥ Self-efficacy(自己効力感)

- ・酒量を減らしたり止めたりすることへの自信を高める(減酒の目標値は、あくまでも対象者が決める。7~8割の努力で出来そうな目標を立ててもらおう)
- ・変わることが出来るという対象者の自信を高める

参考：伊藤満(久里浜医療センター) アルコール依存症臨床医等研修資料より

お酒を減らす作戦

別紙、ご本人用「お酒を減らすために」資料を用いて、ご本人に記入してもらって下さい

1) お酒を減らす目標と開始日を決めます（危険の少ない飲酒（1合）に支援者がこだわりすぎることなく、現在の飲酒量よりも少ない目標で、十分に達成可能な目標をご本人自身が決めることが大切です。）

～目標～

1日の酒量	本(合)まで
休肝日	1週間に 日

～開始日～

年	月	日（	曜日）
---	---	----	-----

2) お酒を減らすために役立つような方法(使えそうな方法にご本人にチェックをつけてもらう)

節酒の基本	<input type="checkbox"/> 飲酒日記をつける <input type="checkbox"/> 「節酒宣言」する <input type="checkbox"/> 飲酒の前に食事をする <input type="checkbox"/> 次の一杯までを遅らせる <input type="checkbox"/> 今まで飲酒していた時間帯を他の過ごし方にする <input type="checkbox"/> 低濃度のお酒、ノンアルコールビール、ウーロン茶などに変える <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 定期的に受診、検査する <input type="checkbox"/> 休肝日を増やす <input type="checkbox"/> ゆっくり飲むようにする <input type="checkbox"/> 昼から飲まない
工夫 自宅での	<input type="checkbox"/> 自宅に酒類を「買い置き」しない <input type="checkbox"/> 飲酒以外の活動で時間を過ごす <input type="checkbox"/> 買物は、酒を売っている店を避ける <input type="checkbox"/> 家族の協力を得る <input type="checkbox"/>	
外出時 に行う 工夫	<input type="checkbox"/> 飲む(飲みすぎてしまう)場所を避ける <input type="checkbox"/> 飲まない友達と外出する <input type="checkbox"/> 酒席は断るか、早く引き上げる <input type="checkbox"/> 飲んだ量を計算する <input type="checkbox"/> 飲んでいる間は、会話、カラオケ、ダーツなど、他の楽しみ方をする <input type="checkbox"/> 勧められても「ノー」と言える練習をしておく（「ドクターストップされている」と言う） <input type="checkbox"/>	

3) 飲酒日記

飲酒日記は、お酒を減らすことに大変役立つと言われていています。飲酒量を具体的に記入し、休肝日には◎、目標の飲酒量が守れたら○、守れなかった日には△をつけて下さい。うまく行った時とうまくいかなかった時、それぞれの状況を記録しておくことと今後の役に立ちますので、状況についても記入しておくことがお勧めです。

例) (目標：1日 2合まで 休肝日 2日/週)

月 日 (曜日)	飲酒量	状況	結果
8 / 21 (水)	ビール 500ml 1本 チューハイ 9% 500ml 1本	家飲み	△
8 / 22 (木)	チューハイ 5% 500ml 2本	家飲み 度数を低くしてみた	○
8 / 23 (金)	0	休肝日	◎

－アルコール依存症疑いと判定された方への介入－ 断酒指導の行い方

目的：ご本人にアルコール依存症や関連問題に気づき、回復してもらう

目標：①断酒のために、下記専門治療機関・相談機関・自助グループへの受診・相談を動機づける。
②断酒・他機関への受診・相談への抵抗が強い場合、受け入れるまで節酒指導を行い、家族だけでも専門治療機関・相談機関・自助グループへ受診・相談するよう動機付ける。

介入の流れ：(初回)スクリーニング+アルコール依存症についての情報提供 (P. 7)

+治療機関の情報提供+断酒を提示するがご本人が拒否したら節酒指導 (P. 5~6)

(2回目以降)節酒指導を続けながら、専門医療機関の情報提供を続ける(例:「今ならまだ、〇〇を回復していくことが出来る」「同じ状態の方々が、回復していている」「アルコールの事以外(眠れない・イライラ・不安 等)も相談できる」「専門医に受診したとしても、あなた自身に、選択権と決定権がある」「試しに行ってみませんか」)

○滋賀県内のアルコール関連治療機関

機関名(対応時間)	電話番号	対象地域
滋賀県立精神医療センター (平日 9:00~16:00)	077-567-5023(外来予約) 077-567-5001(代表)	県内全域

○滋賀県内の相談機関

機関名(対応時間)	電話番号	管轄地域
滋賀県立精神保健福祉センター (平日 9:00~16:00)	077-567-5010	県内全域
大津市保健所 (平日 9:00~17:00)	077-522-6766	大津市
(県保健所の対応時間は全て平日 8:30~17:15)		
滋賀県草津保健所	077-562-3534	草津市・栗東市・守山市・野洲市
滋賀県甲賀保健所	0748-63-6148	甲賀市・湖南市
滋賀県東近江保健所	0748-22-1300	近江八幡市・東近江市・日野町・竜王町
滋賀県彦根保健所	0749-21-0283	彦根市・愛荘町・豊郷町・甲良町・多賀町
滋賀県長浜保健所	0749-65-6610	長浜市・米原市
滋賀県高島保健所	0740-22-2419	高島市

○滋賀県内の自助グループ

機関名(対応時間)	電話番号	会場
滋賀県断酒同友会事務局	090-3429-3548 (https://shigadanshu.com)	県内各地で開催
AA関西セントラルオフィス (電話対応時間) 月・水・金：10時~17時 日・祝：13時~16時	(Tel)06-6536-0828 (Fax)06-6536-0833	関西各地(県内でも)開催

お酒をやめるための作戦

別紙、ご本人用「お酒をやめるために」の資料を用いて、ご本人に記入してもらって下さい

1) アルコール依存症についての説明

- ①意思が弱いのではなく、飲酒欲求が高まりすぎて飲酒をコントロールできなくなる病気です。
(飲みだすととまらない・今日はやめておこうと思っても飲んでしまう)
- ②お酒が切れてくると色々な症状が出てきます。
(手の震え、動悸、イライラ、身体のだるさ、発汗 これらの症状が飲むと消える)
- ③このまま飲酒を続けると、ますます飲酒に関するコントロールが出来なくなり心身の状態が悪化していきます。
(肝障害、膵炎、高脂血症、高血圧、がん、痛風、狭心症、脳梗塞、うつ、認知症、等)
- ④断酒することで、回復していくことが出来ます

～専門治療機関受診に際しての注意点～

- ・本人が決心したら、すぐその場で受診の電話予約をする。
- ・専門治療機関を受診した結果を聞かせてもらうための、次の予約をとる。
(専門治療機関を受診したからと言って、これまでの治療やサポートが受けられないわけではないという保証を与える)

2) 断酒するために役立つような方法(使えそうな方法にご本人にチェックをつけてもらう)

三本柱	断酒の	<input type="checkbox"/> 通院する <input type="checkbox"/> 抗酒剤、断酒補助薬を活用する <input type="checkbox"/> 自助グループに参加する
方法	危険を避ける	<input type="checkbox"/> 空腹を避ける→空腹を感じたら、アルコール以外のものを口にする <input type="checkbox"/> 怒りを避ける→怒りを感じたら、一旦深呼吸。その場を離れる、10ゆっくり数える、その時に「〇〇に違いない」などと決めつけない <input type="checkbox"/> 孤独を避ける→家族や理解者と交流する、断酒している人と付き合う <input type="checkbox"/> 疲労を避ける→仕事や活動が過重にならないよう、意識的に休憩をとる <input type="checkbox"/> 暇を作らない→スケジュールをたて、趣味や片付けなど他の活動をする
ての工夫	酒について	<input type="checkbox"/> 酒類を自宅におかない <input type="checkbox"/> 酒の席は避ける <input type="checkbox"/> 飲酒したくなったら、酒の代わりに炭酸飲料水でのご馳しの満足感を得る <input type="checkbox"/> これまでに飲んでいた店、買っていた場所、酒類を売っている店には近づかない <input type="checkbox"/>
	その他	<input type="checkbox"/> 断酒日記をつける <input type="checkbox"/> 断酒生活で改善したことをメモする <input type="checkbox"/> 断酒を宣言する <input type="checkbox"/> アルコール依存症を理解してくれる人と行動する <input type="checkbox"/> 今飲めば、これまで我慢したことがもったいないと思う <input type="checkbox"/>

3) 断酒日記

断酒日記は、お酒をやめることに大変役立つと言われていています。断酒出来たら○、出来なかった日には△をつけて下さい。うまく行った時とうまくいかなかったとき、それぞれの状況を記録しておくこと今後の役に立ちますので、状況についても記入しておくことがお勧めです。

<相談に来られたご家族への関わり方>

目的：家族自身の心身の健康を維持する

- 目標：①家族自身に今起きていることを整理する機会を提供する
②ご本人及び家族自身の回復につながる相談先がわかる

介入の流れ：(初回)家族の苦勞と相談に来てくれたことの勞い+困りごとの傾聴+当事者についてのスクリーニング+家族の関わり方に対する情報提供(表1)+相談先及び治療機関の情報提供(P.7)

(2回目以降)現在の状況を傾聴+家族の努力を認め、出来ているところを支持+関わりを変えたことによる本人の反応を傾聴+次の家族の行動目標を立てる

家族が関わる際の成功の秘訣 (表1)

- 1、先々口出ししないで、何事も後出しにしましょう
- 2、相手より言葉数を少なくしましょう
- 3、人は正しいことを言われても変わらないと悟りましょう
- 4、答えを出すのはいつも相手だと心得ましょう
- 5、相手のアラは見えてもいいが、指摘は慎重にしましょう
- 6、先回りして考えすぎないように気を付けましょう
- 7、「相手は感情的、こちらは理性的」と自分に言い聞かせましょう
- 8、事が起きてから動くことにしましょう
- 9、相手に分かるように事実を見せるように工夫しましょう
- 10、アルコールの事や大事な話は相手がアルコールを使用していない時だけにしましょう

(「CRAFT 薬物・アルコール依存症からの脱出」p.21より)

[参考・引用文献]

- ・四日市アルコールと健康を考えるネットワーク：一般医・救急医・産業医・関連スタッフのためのSBIIRT(エスパート)の進め方(第4版) 飲酒スクリーニング、短時間介入、専門治療への紹介
- ・関西アルコール関連問題学会：あなたの飲酒大丈夫ですか?～意外と知らないお酒の事～
- ・吉田精次・境 泉洋 著：CRAFT 薬物・アルコール依存症からの脱出 あなたの家族を治療につなげるために(金剛出版)
- ・伊藤 満(国立病院機構久里浜医療センターアルコール依存症臨床医等研修 資料)：大量飲酒者に対する簡易介入(ブリーフインターベンション)

滋賀県版 SBIIRTS(エスパーツ)の進め方(第1版)

令和2年 1月 初版

～作成者～

滋賀県立精神医療センター

村上晶子 濱川 浩 伏田善祐 佐藤 周 谷 俊明 林 正美

～作成協力機関～

四日市アルコールと健康を考えるネットワーク

～連絡先～

滋賀県立精神医療センター

〒525-0072 滋賀県草津市笠山八丁目4-25

TEL: 077(567)5001 FAX: 077(567)5033