

# PREVENTION No. 176

平成19年4月19日開催

## アルコール性肝機能障害の疑いのある社員に対する健康教育 の紹介

JR 東日本健康推進センター精神保健科 遠藤 弥生

当センターでは、社員の健康診断の事後フォローとして、生活改善を必要とするレベルの社員を対象とした各種の健康教育を実施している。その中の一つである「アルコール性肝機能障害の疑いのある社員」を対象とした健康教育について、昨年度の活動を中心に紹介する。

### 1. 教育の目的

アルコール性肝機能障害の疑いのある社員が、飲酒の肝機能への影響について正しい知識の習得をはかり、自らの生活習慣を改善できる能力を習得できる

### 2. 対象と教育内容

#### 1) 対象者の選定基準・参加の呼びかけ 等

- ① 週 14 合以上の飲酒者（週の飲酒日数×1回の飲酒量）
- ② 血液データ： $\gamma$ -G T 100 IU/1 以上 かつ ALT 80 IU/1 以上
- ③ 教室の事前に4週間の禁酒と禁酒日記の記入

上記①～③を充たす社員（肝臓治療中、同教室前回参加者を含む）を健康診断データより抽出し、封書で教室参加への呼びかけをおこなう→希望社員が電話予約

#### 2) 教育の目標・内容

禁酒及び生活習慣についての保健指導

〔導入部〕再検指導の主旨がわかる

〔展開1〕現在の自分の状態を認識する

- ・肝機能の段階に添った飲酒指導につなげるための自己の「気づき」となるきっかけをつくる
- ・禁酒継続のステージにつながるよう指導

〔展開2〕アルコールの体への影響を知る

〔個人指導〕各種検査結果をふまえて医師と個別に面談

〔まとめ〕目標を自分自身で考えることが出来る

#### 3) 主な検査項目

- ①血液検査
- ②血圧測定
- ③体脂肪測定
- ④アルコール依存度テスト ⇒ KAST・AUDIT
- ⑤アルコールパッチテスト
- ⑥肝エコー検査
- ⑦（高度脂肪肝のみ）肝臓CT検査

### 3. 平成18年度の実施状況と結果

1) 教室開催日と参加者数 H19 2/19・20の午後（2日間） 計18名参加

#### 2) 事前の問診票より

##### ①事前の4週間禁酒の達成状況

教室直前の禁酒継続日数 28日以上 7名（約38.9%）

##### ②教室参加者のアルコール歴

- ・初回飲酒年齢 18歳以下 10名（55.6%）
- ・常用飲酒年齢 20～24歳 9名（50%）

##### ③教室参加者の飲酒習慣

- ・どこで飲むか → 家で 65.2%、外で 30.4%（複数回答）
- ・誰と飲むか → 一人で 83.3%、職場の人と 21.9%（複数回答）
- ・飲む理由 → 1位 好きだから（うまいから） 2位 なんとなく習慣で

### 3位 職場の付き合いで (複数回答)

#### 3) 当日の各種検査の結果より

- ①血液検査  $\gamma$ -G T 改善-30以上 16名 (約88.9%) 参加前後で有意差あり  
AL T 改善-10以上 14名 (約77.8%) 参加前後で有意差あり

- ②体脂肪 → 肥満 11名 (約61.1%)

#### ③アルコール依存度テスト

- ・『KAST』→ 重篤問題飲酒群 12名 (約66.7%) 正常飲酒群 0名
- ・『AUDIT』→ 20点以上 3名 (約16.7%)

- ④アルコールパッチテスト 陰性(飲める体質) 17名 (約94.4%)

- ⑤肝エコー → 脂肪肝 13名 (約72.2%)

#### 4) 参加後のアンケート結果より

- ①教室の感想 → ためになった 18名 (100%)

内容別: 1位 肝エコー、2位 個人指導、3位 医師の講話

#### ②自由記載欄の例

「エコー検査を受けて自分の肝臓の状況がわかり、良かった」

「休肝日をつくらないと駄目だな、と思った」

「禁酒生活は結構辛かった」

「意志が弱く禁酒は難しいですが、健康も大切なので、減酒・休肝日を作る等努力します」 他

## 4. まとめ

### 1) 対象者の選定基準・事前の禁酒について

教室前4週間の禁酒と禁酒日記の記録を教室参加の条件としているが、数名から「これがあったので励みにして禁酒を続けることができた」との声が聞かれた。4週間の禁酒の徹底(約4割弱)は非常に難しいと思われるが、4割近い参加者が禁酒を徹底でき、参加者にとってこの条件は禁酒について考え、禁酒に実際に取り組むよいきっかけとなっている。4週間は徹底できなかった参加者でも検査データが改善した者が多く、この働きかけは節酒の動機づけとしての効果があると考えられる。

### 2) 教室(教育・検査)の内容について

教室では参加者にKASTとAUDITの両方のスクリーニングテストを体験してもらいながら、KAST・AUDITの具体的な説明とアルコール依存に関する講話を聴いてもらっている。参加者は「自分はアルコール依存症とは関係ない」と認識している者が多いが、KAST・AUDITのスクリーニングテストを体験したり精神保健科医師の講義を聴くことによって、自己のアルコールに対する認識が変わり、新たな認識を深める機会につながっているようだ。

参加者の事後アンケートや感想からわかるように、肝エコー検査や血液検査などの自分の状態を数値や映像で実際に確認できる検査は、参加者に強いインパクトを与え、自分の生活習慣を見直すきっかけとなっていると思われる。また、当日の検査結果を基にした医師による個別指導や、リアルな画像や図表を用いた講話などが、効果的な教育に欠かせない要素となっている。

### 3) 検査結果について

血液検査、肝エコー検査などの各種検査の結果を当日出すことができるので、その場で本人に直接説明でき、より効果的な指導につながっている。

### 4) 教室後のフォローについて

参加者は事前の禁酒に取り組んだ結果、教室参加時には一時的に数値が良くなっていたが、大切なのはその後の生活を見直し改善を継続していくことである。そこで教室では、さらに禁酒の継続を勧め、希望者には1ヵ月後の血液検査を受けられる体制をとっている。また、参加者の教室での様子などを地区担当の保健師に伝え、継続してフォローできるようにと努めている。

### 5) 教室の評価について

教室参加者の1年後・数年後の健診データ等を追跡しながら、今後、教室の内容を含めた事業評価をおこなっていききたい。