

PREVENTION No.332

2021年7月15日開催

健康的に長くお酒と付き合うための方法: ABCDプログラム 角南 隆史(佐賀県医療センター好生館 精神科)

アルコールによる社会的損失は、3兆3,628億円とされており、この内訳を見ると、問題飲酒者の労働効率低下による損失(1兆7,134億円)が最も大きく、次いでアルコールの害による早期死亡者の賃金喪失(9,854億円)、アルコール起因疾患(アルコール性肝疾患、自殺、肝硬変、溺水溺死、転落など)への医療費(3,923億円)が多かった。

したがって日本において、特に社会的な損失に大きな影響を与えている職域において、飲酒問題を抱えながら働いている労働者への早期介入が重要である。

このようなアルコール健康障害を有している者への介入技法として、ブリーフ・インターベンション(Brief Intervention 以下、BI)が知られている。BIは、通常は1つのセッションが10~30分程度の短時間で、2~3回の複数回のセッションからなり、認知行動療法や動機づけ面接などを用いながら、行動カウンセリングを行うものを指す。BIはプライマリケアなどの医療現場や職域において、その飲酒量低減効果や費用対効果が確認されている。

日本における標準的なBIプログラムは、2001年に肥前精神医療センターにおいて開発されたHAPPY(Hizen Alcoholism Prevention Program by Yuzuriha)プログラムである。このたびわれわれは、問題飲酒者に対する介入が特に必要だと考えられる職域において、対象者および支援者の双方にとってアルコール健康障害に対して取り組みやすいように、HAPPYプログラムをリバイスした減酒支援プログラム(ABCDプログラム)を作成したので、ここに紹介する。

ABCDプログラムとは、「Alcohol Brief Counseling for Drinkers program」の略で、HAPPYプログラムの中で特に重要な部分を抽出した、減酒支援プログラムである。ABCDプログラムの作成にあたり、精神科、プライマリケアなどの医療機関だけでなく、職域や地域住民に対して既にBIを行った経験のある、医師(プライマリケア医、精神科医)、看護師、保健師などの様々な職種でワーキンググループを結成し、作成した。

ABCDプログラムは、対象者が利用する「ワークブック(下記の図1)」と、支援者が利用する「手引き(下記の図2)」から構成されている。「ワークブック」、「手引き」とともに、気軽に取り組んでいただけるように、イラストを交えて、親しみやすい内容となっており、「依存症対策全国センター」のホームページ【<https://www.ncasa-japan.jp/docs/>】にアップされており、PDF形式で自由にダウンロードできる。

なお、このプログラムは AMED 委託研究開発「アルコール依存症予防のための簡易介入プログラム開発と効果評価に関する研究（研究開発代表者：杠岳文）」の中の、分担研究「早期介入のための効果的な人材育成プログラムと至適強度の簡易介入プログラム開発とその効果検証（分担研究者：真栄里仁）」で作成された。

図1 「ワークブック」の内容の一部：

1 私が最近、1回に飲むお酒の量は？

普段は一日に、 _____ を _____ ml・合・杯くらい
 飲み会では、 _____ を _____ ml・合・杯くらい

2 前回立てた目標・もしくは飲酒習慣を変えられそうな行動は何でしたか？

私が立てた目標、あるいは変えられそうな行動と考えたものは

① _____
 ② _____

あなたがお酒の量をへらすために、意識・工夫したことはどのようなことですか？

例) 休肝日を二日作ってみた / アルコール度数の低いものに変えてみた

どんな変化がありましたか？（体調や仕事など）

例) 体重が減った / 朝にすっきり目覚めるようになった / お金に余裕が出てきた

図2 「手引き」の内容の一部：

こんなときどうする？：

Q. ビール、焼酎、日本酒など複数の酒類を飲んでいる（いわゆる「チャンボン飲み」）
 全ての酒類の正確な量を記載してもらう他に、その中から1つ選んで聞いても良いです。
 ビールだけ飲むとしたら1日何本飲みますか？

Q. 自分は晩酌派なので、飲み会には行かない
 「普段」のみの記入で十分ですよ。

Q. 量なんて全くわからない
 焼酎や泡盛等を割って飲んでいる方の場合、正直分からないこともあると思います。正確さにはこだわらず、大体の量を書いてもらいましょう。
 正確な量でなくても大丈夫です。だいたい量の記入してみてください。

Q. 人並だ。多くない（明らかに量が多いにもかかわらず）
 量が多いか少ないかの判断はあくまで対象者自身がどう思っているのかによります。客観的に見て、明らかに多量の飲酒であっても、それを本人が主観的にどう感じているかが重要です。
 あなたの周りの方も同じくらいの量のお酒を飲んでいるんですね。では、呑兵衛ランキングで何位くらいになるか見てみましょう
 と設問2. に誘導してみましょう。こんな方には2. の設問が役に立ちます。