

PREVENTION No.344

2022年7月21日開催

オンライン版 飲酒日記プログラム(SNAPPY-DOC) 角南隆史(佐賀県医療センター好生館 精神科)

多量飲酒は、様々な疾病や障害の原因となる。そして、あらゆるレベルの飲酒は、本人の身体・精神的な健康に悪影響を与え、家族や友人、職場などにも悪影響を与える。

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。しかし BI は、面接実施者の技量が問われることから、本邦においても諸外国においても、なかなか普及していない。

そこで多量飲酒者へ対面ではなく、ウェブ上で BI を行うプログラム(electronic BI = eBI) による介入が、諸外国では行われている。時間や場所を選ばず利用できること、匿名性が保たれること、質が保たれること、低コストであることが、eBI の長所として挙げられる。

今回、独自の eBI プログラム(SNAPPY-DOC)を作成し、職域の多量飲酒者に対して eBI を実施し、eBI の効果および職域における導入可能性を調べた。本研究の結果など詳細については、下記論文(フリーアクセス)を参照していただきたい。

Sunami T, So R, Ishii H, et al. A randomized controlled trial of the web-based drinking diary program for problem drinking in multi workplace settings. J Occup Health. 2022;64(1):e12312. doi:10.1002/1348-9585.12312

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1348-9585.12312>

<SNAPPY-DOC プログラムについて>

Sensible and Natural Alcoholism Prevention Program for You: Diary On Computer の略で、パソコンやタブレット端末で個人の飲酒習慣について振り返り、自ら目標を設定(例えば休肝日は週2日など)した上で日々の飲酒量を記録することのできるプログラム。

AMED(日本医療研究開発機構)「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(研究代表者: 杠岳文)」の、分担研究「WEB上の簡易介入プログラムの開発とその効果検証(分担研究者: 上野雄文)」(2017~2019年度)で作成された。

現在、【<https://snappydoc.udb.jp/>】 から、フリーアクセスできる。

<SNAPPY-DOC プログラムの概要(一部)>

①まず、プログラム開始前1週間の飲酒量を入力する

1週間分の記録

開始日（2019年2月20日）直前の1週間分の飲酒量を記録していきましょう。

過去1週間分の記録

2.13(水)	2.14(木)	2.15(金)	2.16(土)	2.17(日)	2.18(月)	2.19(火)
 x2  x3	 x2  x3		 x2	 x1		 x1  x1  x1
10.6ドリンク	7.6ドリンク	飲酒なし	7.2ドリンク	3.6ドリンク	飲酒なし	6.5ドリンク

[記録の確認を行う](#)

1週間すべての日の飲酒の記録をつけてください。飲酒していない日は「飲酒無し」を登録してください。
1週間全ての飲酒の記録が終了したら、「記録の確認を行う」が表示されますのでクリックしてください。

②次に飲酒に関する目標(休肝日の日数など)を立てて、日々の飲酒量を記録していく。 飲酒量に応じたフィードバックが自動で行われる。

週間カレンダー

2.18(月)	2.19(火)	2.20(水)	2.21(木)	2.22(金)	2.23(土)	2.24(日)
	 x1  x1  x1	記録				
飲酒なし	6.5ドリンク					
目標：平均飲酒量より多く飲んでよい日 週1日まで				記録：0日		
目標：休肝日 週2日				記録：6日		
目標：1週間の総飲酒量 30ドリンクまで				記録：6ドリンク		

[週目標の変更（次週より反映されます）](#)

メッセージ（日記に対するコメント）

今日の日記をつけましょう。[記録]

よく努力されていますね。 2019年2月19日(火)

開始日：2019年2月20日(水)
平均飲酒量 7.1 ドリンク

日付の色：平均飲酒量に対し 緑色：0 飲酒無し、青色：～0.5倍、黄色：0.5～1倍、オレンジ：1～2倍、赤：2倍以上