

# PREVENTION No. 156

平成17年8月18日開催

保健活動としての「節度ある適度な飲酒推進」－青森県における取り組み

青森保健所 反町 吉秀

この講演は、以下のような内容の構成であった。

- 青森県における「飲酒の害」啓発事業の必要性
  - ① 青森県におけるニーズ
  - ② 青森県でのこれまでの取り組み
- 平成16年度青森県保健所医師等研究事業「節度ある適度な飲酒」の戦略
- 事業の内容紹介
- 事業への反響
- その後の青森県における取り組み
- 今後の課題

青森県においては、男性の多量飲酒者割合が高く、日本一短命な男性の平均寿命に対し、主要な疾患である脳卒中、自殺、食道癌、交通事故死等を通じて、大きく寄与していると考えられる。すなわち、過量飲酒は、青森県男性の早死にの大きな要因の一つと考えられる。また、青森県では、未成年に対し、親が飲酒をすすめることも珍しくないとされている。にもかかわらず、これまで、青森県では、「健康日本21」を推進する健康づくりの視点からの取り組みは、ほとんど手付かずの状態であり、また、県庁行政組織における責任主体も明確でなかった。そこで、青森保健所では、平成16年度青森県保健所医師等研究事業の枠を使って、「節度ある適度な飲酒」普及啓発研究事業を実施した。なお、この研究事業の実施については、肥前精神医療センター 杠 岳文 先生に、画像の提供をしていただく等、多大なご協力をいただき、9月に札幌で開催される日本公衆衛生学会では、先生との共同研究として発表させていただく予定である。

この事業の戦略は、①ターゲットを、アルコール依存症者ではなく、問題飲酒者にしたこと、②脳へのダメージを前面にアピールし、視覚に訴えること、③普及啓発指導者の養成活動を行うこと、等であった。事業の具体的な内容は、下記のとおりである。

## (1) 研修会の開催

### ①指導者養成研修

対象：保健所保健師、市町村保健師、行政栄養士、食生活改善推進員、保健協力員、  
職域関係者（保健師や栄養士等）、学校保健関係者（養護教諭等）

### ②啓発研修

対象：中学・高校生及び保護者、事業所、基本健診受診者

## (2) 啓発教材の作成

- ①「節度ある適度な飲酒パンフレット」
- ②「節度ある適度な飲酒マグネット(冷蔵庫貼付用)」
- ③妊婦禁煙禁酒ステッカー(母子手帳貼付用)
- ④指導者用啓発教案(CD-ROM)

## (3) 事業評価のための調査の実施

普及啓発の担い手として、地域、職域、学校保健の広範な関係者に対して、養成研修を実施した。これまで、お酒の問題について教育を受けたり、普及活動に関わった経験に乏しいと思われる栄養士や食生活改善推進委員を対象に加えたのは、「酒も食事も口から入るのはいっしょである」とことと、問題飲酒者の食事指導に際し、飲酒指導がセットで行われないと実効性が乏しいと考えたからであり、また、これらの方々による減塩運動と同様の地道な活動が、節度ある適度な飲酒普及啓発の推進に大きな力になると考えたからであった。

啓発教材①、④は、指導者養成研修を受けた方々が、地域での普及啓発活動を実施するうえでの便宜を考えて作成した。②のマグネットは、家庭において節度ある適度な飲酒を話題にさせていただくツールとして開発し、③は、青森保健所管内で平成 17 年度中に生まれたこどもたち全員をまかなえる部数、作成した。なお、①～③の教材作成にあたっては、研究事業費だけで賄うことはできず、県保健衛生課、こども未来課と折衝して予算の一部を令達していただいた。

次に、④指導者用啓発教案（CD-ROM）の内容を紹介した。ファイル構成は、下記のとおりである。

- a) 節度ある適度な飲酒（壮年男性向け）
- b) 未成年に対する飲酒の害
- c) 妊産婦に対する飲酒の害
- d) 問題飲酒者のスクリーニング法

ファイル a) は、下記のような構成となっている。

- 1、青森県の死亡状況の現状
- 2、早死にと寝たきりの原因となる脳卒中
- 3、過量飲酒の害—脳への害を中心に
- 4、早死に予防作戦

青森県における飲酒と死亡との関係については、脳卒中、自殺、交通事故死等について、具体的なデータを紹介している。脳への害は、無症候性脳梗塞、脳萎縮等の画像を示して、説明している。4の早死に予防作戦では、週に1～2日は、休脳日を作ることの必要性に加え、タバコと酒以外の人生の楽しみの開発を訴えている。ファイル b)、c)については、教科書に沿った内容となっているので説明は割愛する。ファイル d)では、 $\gamma$ -GTP と MCV の活用の仕方、AUDIT の問題飲酒群スクリーニングと飲酒指導上の意義について、紹介している。なお、この CD-ROM は、ゆずりは先生の承諾の下、青森保健所で著作権を設定し、使用期限を 2006 年 3 月末まで、としている。これは、無断での無節操な使用を防ぐためである。

次に、平成 16 年度中青森保健所管内における指導者養成研修、普及啓発研修の実績を示した後、研修対象者に対する①研修会終了直後のアンケート、②研修会終了後 3－4 ヶ月後のアンケート結果を用いて行った事業評価によりわかったことを紹介した。過量飲酒の害、特に、脳や食道癌に対する影響については、専門職であっても知識は十分でないことがわかった。また、研修を受けた保健の担い手には、普及啓発用教材を用いて、「節度ある適度な飲酒」、「未成年の飲酒の害」、「妊産婦の飲酒の害」について、普及啓発活動を行いたい、という高い意欲があることがわかった。この研究には、指導者研修を受けた方々による普及啓発活動の評価が未だ行えていないこと、一般住民の意識の変化を評価化する影響調査や飲酒量の変化をみるアウトカム評価が、今後の課題として残っている。

平成 17 年度には、青森県健康福祉部として、健康づくりの視点からの飲酒対策を、保健衛生課が事業主体となって実施することとなり、県内 6 保健所管内で最低 2 回/年、研修会が開催されることとなった。地域、職域、学校専門職、行政栄養士等、さまざまな部門・職種の集う研修会では、講演だけでなく、「身近なところで何ができるか」をテーマにグループワークも取り入れ、効果の高い普及啓発活動を推進するための知恵を出し合っている。その中で、出されたアイデアから一部を紹介した。

- ・お酒を飲まなくてもエンジョイ宴会
- ・未成年にお酒を絶対出さないカラオケボックスにステッカーを発行する。
- ・お酒に「飲みすぎると脳萎縮をきたす」等、たばこと同様の警告表示をつける。
- ・休肝日でなく、休脳日を普及啓発する。
- ・学校では、たばこと薬物については、対策について報告義務が課されているが、アルコール対策についてはない。したがって、アルコール対策についても報告義務を課す。

最後に、青森県におけるアルコール問題の課題について触れた。一つは、問題飲酒に対してリテラシーを持つ医師が少ないことである。卒前教育、臨床研修における飲酒教育の強化が必要と思われる。もう一つは、アルコール専門医療機関が未整備であり、かつアルコール専門医がほとんどいない、という医療資源の問題を指摘した。