

解説書

習慣を変える、未来に備える

あなたが決める、お酒のたしなみ方
(女性編)



女性編

習慣を変える、未来に備える
あなたが決める、お酒のたしなみ方



2024年11月版

はじめに

この解説書は、「習慣を変える、未来に備える あなたが決める、お酒のたしなみ方(女性編)」の解説や減酒を無理なく継続できる目標設定などの支援方法について紹介します。

そして、「行動変容」という考えに基づき、飲酒量が多めの女性の方(対象者)が、自分自身で現在の飲酒状況を振り返り、適切な飲酒行動がとれるようになることを目的としています*。

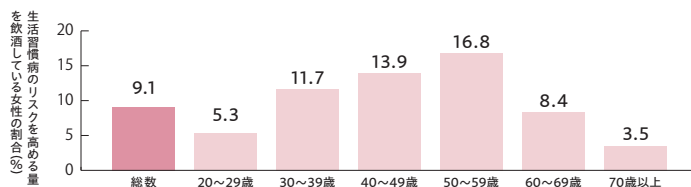
※この解説書で紹介しているAUDITや「飲酒日記」などを使って施策を行い、効果が認められている自治体もあります。詳しくは「健康づくり施策の事例集」を参照してください。

Topic

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性は増加傾向

厚生労働省の調査によると、令和元年における生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者^{※1}の割合は、男性が14.9%、女性が9.1%であり、女性を年齢階級別でみると50代が16.8%と最も高くなっています。

また、平成22年からの推移では、男性は15.3%から14.9%と有意な増減はありませんが、女性は7.5%から9.1%と有意に増加しており、女性の飲酒問題の対策が重要となっています¹⁾。



参考 「健康日本21(第三次)」の目標値

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合を男女合わせて10%まで減少させる^{2)※2}

「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」での目標値^{※3}

男性とは異なる傾向にある女性の飲酒について、女性の健康課題という観点から以下の目標値が設定されている
「1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合」を9.1%(令和元年)から6.4%(令和14年)まで減少させる

※1 1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上の者。以下の方法で算出¹⁾。

男性:「毎日×40g以上」+「週5~6日×40g以上」+「週3~4日×60g以上」+「週1~2日×100g以上」+「月1~3日×100g以上」/総数

女性:「毎日×20g以上」+「週5~6日×20g以上」+「週3~4日×20g以上」+「週1~2日×60g以上」+「月1~3日×100g以上」/総数

※2 これらの量の飲酒をしている者の減少を目標としたものです。なお、これらの量は個々人の許容量を示したものではありません。

※3 健康日本21(第三次)では、ライフステージに応じた健康づくりの取り組みとして「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」を行っています。女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性などを踏まえ、人生の各段階で生じる健康課題に対して目標値が設定されています。

1) 厚生労働省、令和元年国民健康・栄養調査結果の概要

2) 厚生労働省、健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

支援の対象者は?

このパンフレットは、生活習慣病のリスクを高める量(1日当たりの純アルコール摂取量が20g[1合]以上)を飲酒している女性の方を対象として作成しています。

主な対象者は、受診の有無にかかわらず、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしており、すでに健康被害がある、もしくは健康被害の可能性があり、減酒支援が必要と判断された女性です。具体的には、下記のような項目に該当する方が考えられます。

- 1 肥満、高血圧、脂質異常症、高血糖、肝機能障害、高尿酸血症などを指摘された方
- 2 健康診断などで飲酒量が多いと指摘された方
- 3 お酒の飲み方の相談を希望した方

適切な飲酒行動を促すポイント

「習慣を変える、未来に備える あなたが決める、お酒のたしなみ方(女性編)」では、次のポイントを踏まえて支援を行います。

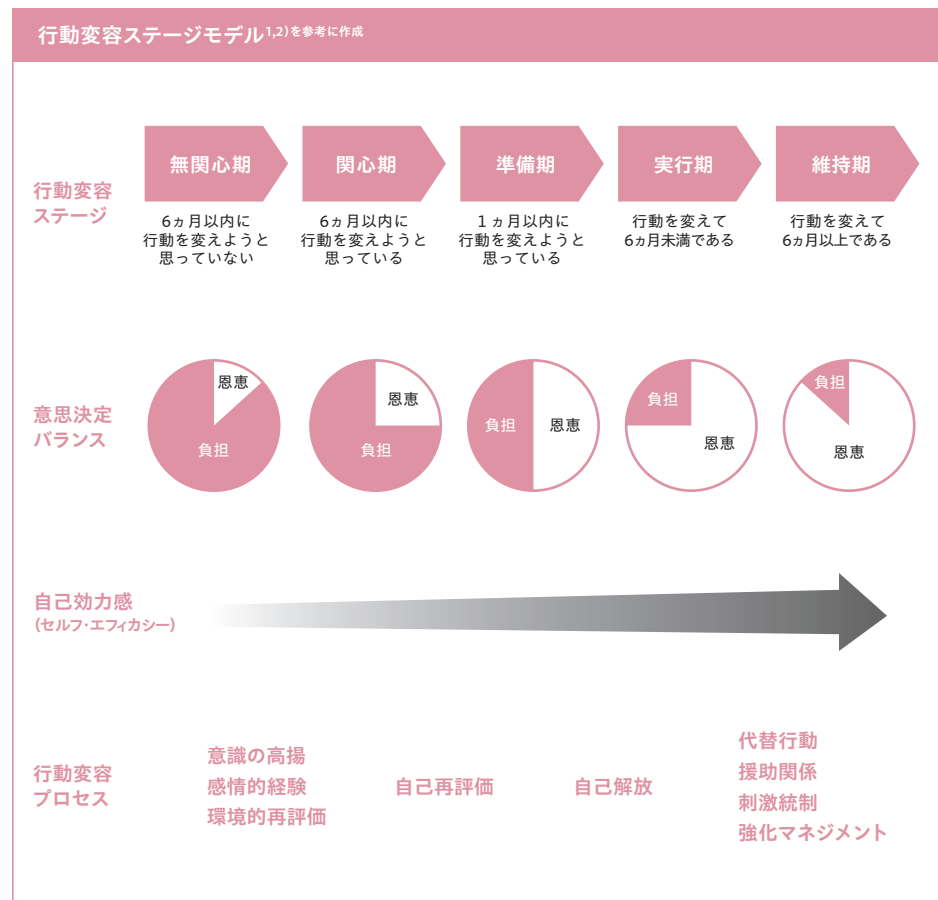
- 対象者が現在の飲酒状況を「客観的」に見つめなおし、自分自身で飲酒行動の課題に気づけるように促します。
- 対象者の行動変容のステージを踏まえて、対象者が主体的に考え適切な飲酒行動がとれるように支援を進めます。
- 対象者が飲みすぎてしまう状況に理解を示し、対象者に寄り添う姿勢を大切にします。

対象者の行動変容のステージに合わせた支援を行いましょ

人が行動を変える場合は「無関心期」→「関心期」→「準備期」→「実行期」→「維持期」の5つのステージを通ると考えられています(行動変容ステージモデル[※])^{1,2)}。

行動変容のステージを先に進めるためには、対象者が現在どのステージにいるかを正しく把握し、それぞれのステージに合わせた働きかけを行います。

※行動変容ステージモデルは、1980年代前半に禁煙の研究から導かれたモデルです。その後、健康に関する行動について幅広く研究と実践が進められています。



対象者に合わせて減酒を続けやすい支援方法を選びましょ

女性に対する減酒支援は対面、コンピューターや電話といった介入形態によらず効果的であるため、実施しやすい介入方法で減酒支援を行いましょ。最近は無料のアプリも充実しているので、対象者のタイプに合わせて続けやすい方法を提案してみましょ³⁻⁹⁾。

用語解説

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒¹⁰⁾ 女性では1日あたりの平均純アルコール摂取量が20g(1合)以上、男性では40g(2合)以上の飲酒。

多量飲酒¹¹⁾ 1日あたりの平均純アルコール摂取量が60g(3合)を超える飲酒。

一時多量飲酒¹²⁾ 過去30日間で一度の純アルコール摂取量が60g(3合)以上の飲酒。アルコール関連問題のリスク要因となり得るため面談が望ましい。

アルコール関連問題¹²⁾ アルコール健康障害およびこれに関連して生ずる飲酒運転、暴力、虐待、自殺などの問題のこと。これらの問題を有する飲酒者を「問題飲酒者」という。

アルコール依存症¹³⁾ アルコールを繰り返し多量に摂取した結果、アルコールに対し依存を形成し、生体の精神的および身体的機能が持続的あるいは慢性的に障害されている状態。

1) Am J Health Promot. 1997;12:38-48 2) Health behavior and health education : theory, research, and practice. (4th ed), Jossey-Bass. 2008;97-121
 3) Subst Abuse Treat Prev Policy. 2013;8:31 4) Alcohol Alcohol. 2015;50:526-35 5) Clin Psychol Rev. 2012;32:690-703
 6) Cochrane Database Syst Rev. 2017;9:CD011479 7) BMC Psychiatry. 2019;19:213 8) Addict Behav. 2014;39:1846-68
 9) Drug Alcohol Depend. 2019;195:101-5 10) 厚生労働省. 健康日本21(第三次) 11) 厚生労働省. 健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料
 12) 厚生労働省. アルコール健康障害対策推進基本計画(令和3年3月) 13) 厚生労働省. e-ヘルスネット「アルコール依存症」

行動変容の段階と働きかけ¹⁻³⁾を参考に作成

ステージ	定義	働きかけ [※]
無関心期	<ul style="list-style-type: none"> 6ヵ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がない時期 この時期にいる人は、問題行動に対する問題意識がない 特徴として、医療者の助言に対して抵抗を示す場合がある 	<p>気づきを与える</p> <ul style="list-style-type: none"> 現在の飲酒は健康リスクを高める量であることに気づいてもらう(意識の高揚) 飲酒が原因で引き起こされる問題について考えてもらう(感情的経験) 現在の飲酒を続けると、家族や友人にどのような影響があるかを考えてもらう(環境的再評価)
関心期	<ul style="list-style-type: none"> 6ヵ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期 この時期の人は行動変容を継続させることで、自分に起こる変化について考え始めている 特徴として、「行動変容を起こしたい」と「このままの状態でいたい」の間で心が揺らいでいる 	<p>気づき・動機づけを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> 現在の飲酒を続けることによってどのような影響が出るか、減酒によってどのように変わるかをイメージしてもらう(自己再評価)
準備期	<ul style="list-style-type: none"> 1ヵ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期 特徴として、保健行動を起こすための具体的な方法について調べ始め、どうやったらうまくいくかを考えることが挙げられる 	<p>行動変容のための具体的な方法の選択とアドバイス</p> <ul style="list-style-type: none"> 減酒のための行動計画を立てる 問題となる飲酒の欲求が出たときに、他の行動を起こすことで欲求を満たす方法を知ってもらう(代替行動) 減酒のために、家族や友人に協力してもらう(援助関係) 問題となる飲酒を起こす刺激を避ける工夫を知ってもらう(刺激統制) 減酒を始めることを周りの人に宣言する(自己解放)
実行期	<ul style="list-style-type: none"> 明確な行動変容が観察されるが、その持続がまだ6ヵ月未満である時期 特徴として、実行はできているが効果が目に見えて表れていなかったり、その行動を継続する習慣が身についていなかったりするため、元の状態に戻ることがある 	<p>自信の強化と支援関係の構築</p> <ul style="list-style-type: none"> 減酒を続けていることに対して自信を持ってもらう(強化マネジメント) 信頼関係を構築し、不安を表に出しやすくする 行動変容の決意が揺るがないようにフォローする
維持期	<ul style="list-style-type: none"> 明確な行動変容が観察され、その期間が6ヵ月以上続いている時期 この時期にある人は、その行動の利得を認識し、医療者の助けを必要とせず自立していくことが特徴である 	

※この表に記載している「働きかけ」は一例になります。

この行動変容のプロセスは一例であり、この通りに進まないこともあります。また、順調に先のステージに進むとは限らず、前のステージに戻ってしまう「逆戻り」や「脱落」が起り得る点にも注意が必要です。本解説書は、上記の表の行動変容の各段階に対応する「働きかけ」の順に従って解説が構成されています。

1) Am J Health Promot. 1997;12:38-48 2) Health behavior and health education : theory, research, and practice. (4th ed). Jossey-Bass. 2008;97-121
 3) トランスセオレティカルモデルに基づく 戦略的個別保健指導ガイド, 看護の科学社. 2011



支援のプロセス①

気づきを与える

□生活習慣病のリスクを高める飲酒量を説明します。

ー 厚生労働省では女性における生活習慣病のリスクを高める飲酒量を、1日あたりの平均純アルコール摂取量で20g以上としています。

□対象者が普段飲んでいるアルコール量が理解できるよう意識づけを行います。また、普段飲むアルコール飲料のうち、どの飲料がアルコール量が多いのかをあわせて説明します。

ー 自身のアルコール摂取量を把握することで、例えば疾病発症などのリスクを避けるための具体的な目標設定を行うなど、自身の健康管理にも活用することができます。単にお酒の量(ml)だけでなく、お酒に含まれる純アルコール量(g)について着目することが重要です。

女性では1日あたりの平均純アルコール摂取量が20g以上になると生活習慣病のリスクが上昇する

厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量を、女性では1日あたりの平均純アルコール摂取量が20g以上、男性では40g以上としています¹⁾。

まず、丁寧に聞き取りすることで対象者の正確な飲酒状況とその背景を把握するようにします。女性の場合、飲酒量の問題を過小評価する傾向がみられるため、客観的に気づきを与えられるように具体的な数値を用いて説明するとよいでしょう。

説明の流れ(例)

- ①純アルコール量が20gに該当するアルコール飲料の例を参考に、対象者に普段飲んでいるお酒にどのくらいのアルコール量が含まれているのか理解してもらいます。これによりアルコール量に対する意識づけを行います。
- ②ストロング系チューハイなどアルコール度数(%)が高めでも飲みやすい商品が増えています。お酒を購入する際は、アルコール飲料の種類、量、アルコール度数(%)やグラム表記を確認するよう伝えます。
- ③生活習慣病のリスクを高めないための飲み方として、1日あたりの平均純アルコール摂取量は20gを超えないこと、週に少なくとも1日、できれば2日以上は飲酒をしない日をつくるよう説明します。

■純アルコール量の計算方法²⁾

●純アルコール量(g)=

$$\text{飲酒量(ml)} \times \text{濃度[アルコール度数(\%)} \div 100] \times \text{アルコールの比重0.8}$$

計算例:ストロング系チューハイ・ビール、350m(9%): $350 \times 0.09 \times 0.8 = 25.2\text{g}$

注)上記のアルコール度数(%)は、一般的な目安です。商品によって異なるため、よく飲むアルコール飲料の商品名とアルコール度数(%)、サイズを確認した上で計算するようにしてください。グラム表記されている商品もあるため、購入時に確認するようにします。

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に飲酒量(純アルコール量)とアルコールの分解にかかる時間を確認できるツールもあります。



飲酒チェックツール SNAPPY PANDA³⁾

参考 飲酒量と健康リスク

世界保健機関(WHO)では、アルコールの有害な使用を低減するための世界戦略を示すとともに、循環器疾患やがんなどの疾患の予防コントロールのため、アルコール有害使用の削減に関する目標なども含めた行動計画を発表しています。さらに、**飲酒量(純アルコール量)が少ないほど、飲酒によるリスクが少なくなるという報告もあります⁴⁾**。個人々が疾患などの発症リスクにも着目するなどして、健康に配慮することが重要であると考えられます。詳細は飲酒ガイドラインを参考にしてください。



健康に配慮した 飲酒に関するガイドライン

生活習慣病のリスクを高める飲酒量を1日あたり平均純アルコール20gとした理由

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほどよくなる傾向があります。また、死亡(すべての死因を含む)、脳梗塞、虚血性心疾患[※]は、女性では飲酒量が22g/日程度以上になるとリスクが高まることがわかっています。そのため、厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日あたりの平均純アルコール摂取量)を、女性では20g以上、男性では40g以上としています。

※心臓の筋肉に血液がいかになくなる病気で、狭心症、心筋梗塞などが含まれます。

純アルコール20g(1合)とは?



要注意! ストロング系のお酒 度数9%、1缶に含まれるアルコール量 350ml ⇒ 25g(1.3合) ※1缶飲むと20g(1合)を超えます 500ml ⇒ 36g(1.8合) ※1缶だけでは40g(2合)に達します

上記のアルコール度数(%)は、一般的な目安です。よく飲むアルコール飲料の商品名とアルコール度数(%)、サイズを確認したうえで計算してください。グラム表記されている商品もありますので、購入時に確認してください。



生活習慣病のリスクを高めない量心がけ、週に1~2日は飲酒をしない日をつくるのが大切です。

あなたはどのくらいの頻度で、どのくらいのアルコール量を飲んでいますか?

1日あたりの平均純アルコール摂取量を計算してみましょう。

計算式 $\text{お酒の量 (ml)} \times [\text{アルコール度数 (\%)} \div 100] \times 0.8 = \text{純アルコール量 (g)}$

アルコール量計算のお役立ちサイト
飲酒チェックツール SNAPPY PANDA³⁾

お酒の量と度数(%)を入力すれば、アルコール量を計算できる専用のウェブサイトやアプリがありますので、こちらも活用してみてください。

あなたの飲酒状況が、下表の赤色に該当する場合、生活習慣病のリスクを高めよう量飲んでいるため、飲み方の見直しが必要です。

飲酒頻度	1日あたりの平均純アルコール摂取量			
	20g(1合)未満	20~40g(1合~2合)未満	40~60g(2~3合)未満	60~100g(3~4合)未満
毎日				
週5~6日				生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している方
週3~4日				
週1~2日				
月1~3日				

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している方は、「飲酒日記」(10ページ参照)を活用し、毎日の飲酒状況を記録して、飲み方を振り返りましょう。

※一時多量飲酒(過去30日間で一度に純アルコール摂取量60g以上)の方や飲酒に関する不安や悩みのある方も相談が必要です。

2) 厚生労働省(2013~2015年)「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」

3) 厚生労働省 第3回健康増進計画(健康増進計画の策定)に関する総合研究(2022年10月12日現在) 資料11



1) 厚生労働省、健康日本21(第三次)

2) 厚生労働省、保健指導におけるアルコール使用障害スクリーニング(AUDIT)とその評価結果に基づく減酒支援(ブリーフインターベンション)の手引き

3) 厚生労働科学研究(2013~2015年)「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」

4) Lancet. 2018;392:1015-35

支援のプロセス②

気づきを与える

□ 飲酒状況(飲酒頻度・摂取量)と健康状態、対象者の背景や受けとめ方を踏まえて、支援方法を検討します。必要に応じて減酒支援の必要性を伝えます。

ー 飲酒状況は、正確かつ明確に説明します。飲酒状況を客観的に説明することで十分な減酒への動機づけになります。

□ 生活習慣病のリスクを高める量に達していない飲酒であっても、飲酒にはリスクがあることを説明します¹⁾。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量を1日あたり平均純アルコール20gとした理由

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほどよいことがわかっています。また、死亡(すべての死因を含む)、脳梗塞、虚血性心疾患²⁾は、女性では飲酒量が22g/日程度以上になるとリスクが高まることがわかっています。そのため、厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日あたりの平均純アルコール摂取量)を、女性では20g以上、男性では40g以上としています。

※心臓の筋肉に血管がいなくなる狭心症、脳心筋、心筋梗塞などが含まれます。

純アルコール20g(1合)とは?



要注意! ストロング系のお酒 度数9%、1缶に含まれるアルコール量 350ml ⇒ 25g(1.3合)
※1缶飲むと20g(1合)を超えます
500ml ⇒ 36g(1.8合)
※1缶だけでは40g(2合)に達します

上記のアルコール度数(%)は、一般的な目安です。よく飲むアルコール飲料の商品名とアルコール度数(%)、サイズを確認したうえで計算してください。グラム表記されている商品もありますので、購入時に確認してください。

生活習慣病のリスクを高めたい量を心がけ、週に1~2日は飲酒をしない日をつくるのが大切です。

あなたはどのくらいの頻度で、どのくらいのアルコール量を飲んでいますか?

1日あたりの平均純アルコール摂取量を計算してみましょう。

計算式 (ml) × [(%) × 100] × 0.8 = (g)

アルコール量計算のお直しサイト

飲酒チェックツール SNAPPY PANDA³⁾

お酒の量と度数(%)を入力すれば、アルコール量を計算できる専用のサイトやアプリがありますので、そちらも活用してみてください。

あなたの飲酒状況が、下表の赤色に該当する場合、生活習慣病のリスクを高めてしまう量を飲んでいるため、飲み方の見直しが必要です。

飲酒状況の評価³⁾ 1日あたりの平均純アルコール摂取量

飲酒頻度	1日あたりの平均純アルコール摂取量				
	20g(1合)未満	20~40g(1~2合)未満	40~60g(2~3合)未満	60~100g(3~5合)未満	100g(5合)以上
毎日					
週5~6日					
週3~4日					
週1~2日					
月に1~3日					

生活習慣病のリスクを高める量を飲んでいる方は、「飲酒日記」(10ページ参照)を活用し、毎日の飲酒状況を記録して、飲み方を振り返りましょう。

生活習慣病のリスクを高める量を飲んでいる方は、「飲酒日記」(10ページ参照)を活用し、毎日の飲酒状況を記録して、飲み方を振り返りましょう。

※一時多量飲酒(過去30日間で一度に純アルコール摂取量60g以上)のやや飲酒に関する不安や悩みのある方も相談が必要です。

2) 厚生労働省研究班(2013~2015年)「WHO世界がん研究機構と国立がん研究センターの共同研究に関する報告書」
3) 厚生労働省 第3回全国特定健康診・特定保健指導の見直しに関する検討会(2022年10月12日開催) 資料1

対象者への質問方法²⁾

飲酒による健康への影響は、曝露頻度(飲酒の頻度)と曝露量(飲酒量)から推測します。具体的には、下記のいずれに該当するかを確認します。飲酒状況を客観的に評価することは、自分の飲み方が生活習慣病のリスクを高める飲酒だと気づいていない方への十分な減酒への動機づけになります。

■ お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどのくらいですか。

- ① 毎日
- ② 週5~6日
- ③ 週3~4日
- ④ 週1~2日
- ⑤ 月に1~3日
- ⑥ 月に1日未満
- ⑦ やめた
(過去に1回以上の習慣的な飲酒歴があった方のうち、最近1年以上酒類を摂取していない方)
- ⑧ 飲まない(飲めない)

■ 飲酒日の1日あたりの飲酒量(平均純アルコール摂取量)はどのくらいですか。

- ① 20g(1合)未満
- ② 20~40g(1~2合)未満
- ③ 40~60g(2~3合)未満
- ④ 60~100g(3~5合)未満
- ⑤ 100g(5合)以上

注)一時多量飲酒者(過去30日間で一度の純アルコール摂取量が60g以上の飲酒者)は、アルコール関連問題のリスク要因となる可能性があり注意が必要です³⁾。

対象者への支援方法

1日あたりの平均純アルコール摂取量が20g以上の場合[※]

次のページ以降で、飲酒による健康への影響などを説明した上で、飲み方の振り返りを行うよう勧めます。

(▶パンフレット4~11ページ、解説書11~22ページへ進む)

※「過去30日間で一度の純アルコール摂取量が60g以上」や「飲酒に関連した不安や悩みがある」という場合にも、必要に応じて飲み方の振り返りを行うよう勧めます。

1日あたりの平均純アルコール摂取量が上記の量を超えていない場合

次のページ以降で、飲酒による健康への影響などを説明し、面談を終了します。

(▶パンフレット4~6ページ、解説書11~18ページへ進む)

1) 厚生労働省、健康に配慮した飲酒に関するガイドライン
2) 厚生労働省、第3回第4期特定健康診・特定保健指導の見直しに関する検討会(2022年10月12日開催) 資料1-1
3) 厚生労働省、アルコール健康障害対策推進基本計画(令和3年3月)

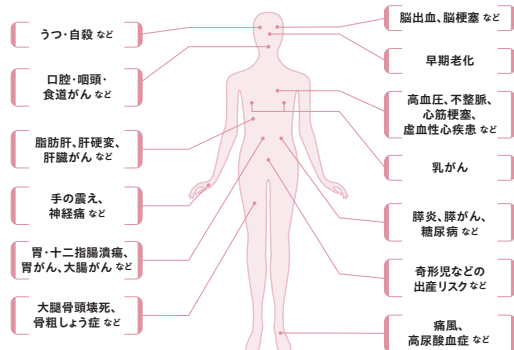
支援のプロセス③ 気づき・動機づけを行う

□ 飲酒が及ぼす健康リスクについて紹介します。

一 飲酒の健康リスクは全身に及ぶこと、飲酒によってがんを含む生活習慣病などのリスクが高くなることを説明します。

飲酒による健康への影響

女性の場合、1日あたりの平均純アルコール摂取量が20g(1合)以上になると、生活習慣病のリスクが高まります。健康診断やがん検診の検査結果を確認しましょう。肥満、血圧、中性脂肪(トリグリセリド)、血糖値、肝機能、尿酸値などの検査の結果は、飲酒量と関係している場合があります^{4,5,6)}。



日常にお酒を飲まなくても、飲み会などで飲むアルコール量が20g(1合)以上になると、アルコールによって精神運動障害が出てくるため、事故やけがのリスクが高くなります。

飲酒量を減らすと、減らした分だけ血圧が低下するという報告があります。また、お酒は高カロリーなため、飲酒量を減らすことで肥満の予防が期待できます。



参考

飲酒は疾患によっても、臓器によっても影響が異なり、個人差があります。飲酒量(純アルコール量)が少ないほど、飲酒によるリスクが少なくなるという報告もあります⁷⁾。詳しくは、「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」をご参照下さい。



4) 世界保健機関(WHO). BREF INTERVENTION 危険・有害な飲酒への働きかけ: プライマリケアにおける使用マニュアル(日本語版)
5) 日本肝臓学会編. アルコール性肝障害(アルコール関連肝疾患)診療ガイド 2022
6) 日本循環器学会/日本不整脈心電学会編. 2020年改訂版不整脈薬物治療ガイドライン
7) Lancet. 2018;392:1015-35

生活習慣病などの発症リスクおよび死亡リスクと飲酒量は深く関わっている

がん、高血圧、脳出血などの発症リスクは、1日平均飲酒量に伴いほぼ直線的に高くなることが明らかにされています¹⁻³⁾。

また、全ての要因による死亡率や脳梗塞、虚血性心疾患については、直線的に上昇するとはいえないものの、男性では44g/日程度以上、女性では22g/日程度以上(いずれも純アルコール摂取量)で、非飲酒者や機会飲酒者に比べてリスクが高くなることも報告されています⁴⁻⁸⁾。

がんのリスク⁹⁾

1日23gの純アルコール摂取を10年間続けた場合、がんのリスクが5%上昇することが示唆されています。食道(4.26倍)、喉頭(2.36倍)、口腔咽頭(1.56倍)、大腸直腸および肝臓(各1.31倍)、胃および乳房(各1.24倍)、前立腺(1.21倍)、膀胱(1.15倍)の順にがんの発生率が高くなることが報告されています。

全死亡のリスク⁸⁾

純アルコール摂取量が1日23g以上の女性飲酒者は、非飲酒者に比べて全死亡(すべての死因を含む)のリスクが高くなることが報告されています。非飲酒者に対する全死亡のリスクは、1日の純アルコール摂取量が23g未満は0.88倍、23~46gは1.19倍、46gを超えると1.27倍でした。

飲酒はうつ病を含むメンタルヘルス問題のリスクを増加させる

飲酒はうつ病のリスクを増加させ、うつ病はアルコール乱用およびアルコール依存症のリスクを増加させます¹⁰⁾。また、これらの障害の併発は自殺行動を引き起こすリスクを高めることが報告されています^{11,12)}。

メンタルヘルスの問題やライフイベントの変化にも目を向ける

- アルコール乱用およびアルコール依存症の方の中にはメンタルヘルスの問題(気分障害や摂食障害など)を抱えているケースもあるので^{13,14)}、飲酒状況と同時に、背景にある精神疾患などの基礎疾患についても確認するようにします。
- 特に女性はライフイベント(子育て、子の巣立ち、親の介護、職業上の悩みなど)や更年期といった女性ホルモンによる影響など、飲酒の背景にある問題が見えてくるかもしれません。その問題にも寄り添うようにしましょう。

1) Br J Cancer. 2005;92:182-7 2) Alcohol Clin Exp Res. 2002;26:988-94 3) Alcohol Clin Exp Res. 2002;26:1010-6 4) Prev Med. 2013;57:505-10
5) Stroke. 2004;35:1124-9 6) Stroke. 2008;39:2936-42 7) Alcohol Clin Exp Res. 2009;33:1025-32
8) J Epidemiol Community Health. 2012;66:448-56 9) Cancer. 2020;126:1031-40 10) Alcohol Res. 2019;40:arcr.v40.1.01
11) J Stud Alcohol Drugs. 2014;75:567-72 12) CNS Drugs. 2004;18:423-36 13) 精神神経学雑誌. 2010;112:780-6 14) Br J Psychiatry. 1993;162:403-6

支援のプロセス④ 気づき・動機づけを行う

□ 飲酒が及ぼす健康リスクについて紹介します。

— 女性は男性に比べてアルコールによる影響を受けやすいこと、妊娠しようとしている女性、妊婦・授乳婦は飲酒をしてはいけないことを説明します。

女性の飲酒

● アルコールの影響を受けやすい

女性は、以下の理由から、男性よりもアルコールの影響を受けやすいため、少量の飲酒でも注意が必要です。

- ・ アルコール分解(代謝)酵素の働きが男性より弱い
- ・ 体内の水分量が男性より少ない
- ・ 女性ホルモンにより、アルコールの影響を受けやすい

● メンタルヘルスへの影響

飲酒に問題を抱えている方は、気分障害、摂食障害などのメンタルヘルスの問題もちやすいことが知られています。

● 妊娠・授乳中は禁酒

妊娠・授乳中の飲酒は胎児・乳児に悪影響を与えます。

- ・ 妊娠中の飲酒：
乳児に、低体重や、顔面を中心とする形態異常、脳障害などを引き起こす可能性があります。この影響は胎児性アルコール・スペクトラム障害といわれ、最も確実に安全な予防法は、妊娠中に飲酒しないこととされています。
- ・ 授乳中の飲酒：
体内に吸収されたアルコールのほとんどは母乳に移行します。アルコールが入った母乳を飲んだ乳児は成長が遅れることが知られています。



妊娠・授乳中の飲酒は絶対にやめましょう。

女性は男性に比べてアルコールによる影響を受けやすい

女性は、一般的に、男性と比較して体内の水分量が少なく¹⁾、分解できるアルコール量も男性に比べて少ないこと²⁾や、エストロゲン(女性ホルモンの一種)などの働きにより、アルコールの影響を受けやすいこと³⁻⁵⁾が知られています。このため、女性は、男性に比べて少ない量かつ短い期間での飲酒でアルコール関連肝硬変になる場合がある^{6,7)}など、アルコールによる身体への影響が大きく現れる可能性^{8,9)}もあります。諸外国のガイドラインなどを参照してみると、女性のアルコール摂取量は男性の1/2~2/3程度が望ましいとされています。

その他、分解酵素であるアルデヒド脱水素酵素(ALDH)のうちALDH2と呼ばれる酵素遺伝子型がヘテロ欠損型※の方(フラッシング反応を起こしやすい人^{※※})は、そうでない方に比べてアセトアルデヒドの代謝が遅いことがわかっており、がんや様々な臓器障害を引き起こしやすくなります。このような理由から、女性やフラッシング反応を起こしやすい人は飲酒量を控えることが推奨されています。最近では女性が好むデザインや味のアルコール飲料が増えていますが、アルコール度数が高いこともあるので注意するよう促します。

※分解酵素の遺伝子型がホモ欠損型の方は、体内でアルコールを分解することができないため、飲酒は不可となります。

※※フラッシング反応:少量の飲酒で起きる、顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛などの反応。

飲酒と乳がん

- 数多くの報告から飲酒が乳がんのリスクを高めることは確実とされています。その理由として、飲酒がエストロゲン濃度を上昇させることで、乳がんの発症に影響を及ぼすこと、発がん性物質であるアセトアルデヒド、過酸化脂質や活性酸素といったアルコール代謝物が乳がんのリスクを上昇させることなどが考えられています¹⁰⁾。

妊娠しようとしている女性、妊婦・授乳婦は飲酒をしない

妊娠中の飲酒は、胎児に形態障害や知的障害、神経発達障害を引き起こす可能性があるため¹¹⁾、**妊娠中あるいは妊娠しようとしている女性は飲酒しないよう指導します。また、授乳中も血中のアルコールが母乳にも移行するため同様に飲酒しないよう指導します。**

胎児性アルコール・スペクトラム障害

- アルコールは催奇形性物質であり、胎児に対して身体的、行動的、感情的、社会機能障害を引き起こす可能性があります。これらの障害は総称して胎児性アルコール・スペクトラム障害といわれます¹²⁾。
- 1990年代の日本の調査では、胎児性アルコール症候群と胎児性アルコール作用を合わせた発生数は、出生数1000人に対して0.1人以下と推定されています¹³⁾。また、アルコール依存症の母親を持つ子供の3分の1は出生前にアルコールの曝露経験があり、そのうちの10%は胎児性アルコール・スペクトラム障害の疑いがあったことが報告されています¹⁴⁾。

1) J Gen Intern Med.1998;13:627-39 2) J Clin Lab Anal. 2003;17:93-6 3) Biochem Pharmacol. 1986;35:521-7 4) Alcohol Res. 2017;38:255-76
5) Alcohol Res. 2017;38:147-61 6) Mayo Clin Proc. 2021;96:1006-16 7) Am J Gastroenterol. 2019;114:1574-86 8) Stroke. 2008;39:2936-42
9) Prev Med. 2013;57:505-10 10) Asian Pac J Cancer Prev. 2020;21:1701-7 11) Pediatrics. 2000;106:358-61 12) 日本アルコール関連問題学会雑誌. 2019; 21:8-12 13) 日本医事新報. 1995; 3714:45-9 14) Nihon Arukoru Yakubutsu Igakkai Zasshi. 2005;40:219-32

支援のプロセス⑤ 行動変容のための具体的な方法の選択とアドバイス

□血中アルコール濃度があがるスピードをゆるめる方法について紹介します。

- 一 血中アルコール濃度があがるスピードをゆるめる飲み方の必要性を理解できるように意識づけを行います。

血中アルコール濃度があがるスピードをゆるめる方法はある？

胃や小腸からのアルコールの吸収をゆるやかにし、血中アルコール濃度があがるスピードをゆるめるため、以下を心がけましょう。

- 空腹で飲まない
- 飲酒の合間に、水または炭酸水、ノンアルコール飲料を飲む
- バランスのよい食事と一緒に摂取する
- 少しずつ飲む

飲酒するときに気をつけることは？

飲酒により運動機能や集中力が低下します。飲酒をするときは、けがや事故を起こさないように、以下の行動には気をつけましょう。他人とのトラブル、財布やノートパソコンなどの紛失の防止にもつながります。

重要な禁止事項

- ①法律違反に当たる場合など
- 酒気帯び運転など(酒気帯び運転をさせることを含む)
 - 20歳未満の飲酒(20歳未満に飲酒させることを含む)
 - 飲酒による不適切な状態での動作や判断によって事故や事件を招いてしまう行為(フォークリフトなどの機械の操作、公衆への迷惑行為など)

②特定の状態で飲酒を避ける必要がある場合など

- 妊娠中・授乳中の飲酒
- 体質的にお酒を受け付けられない人(アルコールを分解する酵素が非常に弱いなど)の飲酒

避けるべき飲酒や飲酒に関連した行動

- 短時間の多量飲酒
- 他人の人に無理に飲酒を勧める
- 運動・入浴
- 危険を伴う機器*や危険な場所(高所など)での作業、技術が必要とする作業
- 誰かの世話や管理をする

*のこぎりなどの工具類、車椅子などの電動機、火気を伴う器具類を使用するなど

不安や不眠の解消のためにお酒を飲まない、薬と一緒にお酒を飲まない、ということも大切です。お酒は不安や不眠をさらに悪化させたり、薬の効果を増強・減弱させたりします。



column 【寝酒はなぜ悪い？】

眠れないときにお酒を飲む方が多いですが、寝酒は不適切な睡眠の習慣として代表的なものです。はじめは寝つきがよくなると感じられる場合もありますが、寝酒を続けるうちに慣れが生じ、はじめと同じ作用が得られなくなります。寝ついたあとの眠りが浅くなり、目が覚めやすくなってしまいます。また、お酒には利尿作用があることからトイレに起きてしまうことが多くなります。温かい飲み物を飲んだり、軽いストレッチをしたりするなど他のリラックス方法を使った不眠への対処法を探してみましょう。



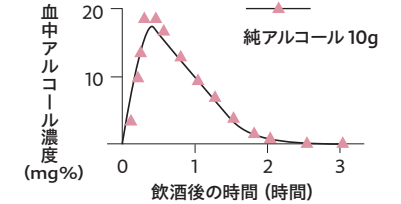
血中アルコール濃度が酔いの程度を決める^{1,2)}

アルコールの吸収は約25%が胃から、その他の大部分は小腸で行われます。吸収されたアルコールは血流によって脳に到達後、中枢神経に作用し、酔いの程度に影響を及ぼします(表)。血中アルコール濃度が高いほど酔い方はひどくなり、**血中アルコール濃度が0.15%以上になると中毒域となり、0.4%以上では死に至る危険性が高まります。**

	血中アルコール濃度(%)	飲酒量	症状(酔い方の程度)
爽快期	0.02 ~ 0.04	ビール中びん(〜1本) 日本酒(〜1合)	陽気になる 皮膚が赤くなる
ほろ酔い期	0.05 ~ 0.10	ビール中びん(1〜2本) 日本酒(〜2合)	ほろ酔い気分になる 手の動きが活発になる
酩酊初期	0.11 ~ 0.15	ビール中びん(3本) 日本酒(3合)	気が大きくなる 立てばふらつく
酩酊期	0.16 ~ 0.30	ビール中びん(4〜6本) 日本酒(4〜6合)	何度も同じことをしゃべる 千鳥足になる
泥酔期	0.31 ~ 0.40	ビール中びん(7〜10本) 日本酒(7合〜1升)	意識がはっきりしない 立てない
昏睡期	0.41 ~	ビール中びん(10本超) 日本酒(1升超)	ゆり動かしても起きない 呼吸抑制→死亡

アルコールの分解スピードは吸収より遅い^{1,3)}

通常、純アルコール10gを飲んだ場合、30〜45分で血中アルコール濃度はピークに達し、その後ゆるやかに低下します(図)。アルコールの分解は吸収より遅いので、**早いスピードで飲めば体内にアルコールが蓄積されます。**



血中アルコール濃度があがるスピードをゆるめる飲み方¹⁾

空腹で飲まない

- 空腹時は、アルコールを分解しにくい状態になっているため*、飲酒前に食べることで血中アルコール濃度の上昇をゆるめることができます。

*空腹時は、アルコール分解を助ける補酵素NADが、肝臓で行われる脂肪酸の酸化に使われるため。

バランスのよい食事と一緒にお酒を飲む

- 食事をしながら飲むことでアルコールの吸収にかかる時間を3倍遅らせることができるといわれています。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事と一緒に飲む工夫が必要です。

参考 肥満をおさえる食事方法

食べ物…………… 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事にする。

食べる順番…………… ①食物繊維、②たんぱく質や脂質、③糖質の順に食べる。

*食後の血糖を最大限に抑制できる可能性があります⁴⁻⁶⁾。

食べる速さ…………… よく噛んで、ゆっくり食べる。

*早食いと肥満の関連性が示唆されています⁷⁾。

1)健康日本21推進のためのアルコール保健指導マニュアル。社会保険研究所。2003 2)厚生労働省。e-ヘルスネット「血中アルコール濃度」
3)National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. ALCOHOL ALERT. 1997;35:PH371 4)Diabetologia. 2016;59:453-61
5)J Clin Biochem Nutr. 2014;54:7-11 6)糖尿病. 2016;59:30-2 7)Int J Obes (Lond). 2015;39:1589-96

支援のプロセス⑥ 行動変容のための具体的な方法の選択とアドバイス

□ 飲酒するときに避けるべき行動を説明し、注意を促します。

- 一 飲酒による認知機能などの低下、運動や入浴時の身体への負担、アルコールと薬との相互作用、睡眠時におけるアルコールの分解能力の説明から、それらを避ける理由を理解してもらい、注意を促します。

血中アルコール濃度が上がるスピードをゆるめる方法はある？

胃や小腸からのアルコールの吸収をゆるやかにし、血中アルコール濃度が上がるスピードをゆるめるため、以下を心がけましょう。

- 空腹で飲まない
- バランスのよい食事と一緒に摂取する
- 飲酒の合間に、水または炭酸水、ノンアルコール飲料を飲む
- 少しずつ飲む

飲酒するときに気をつけることは？

飲酒により運動機能や集中力が低下します。飲酒をするときは、けがや事故を起こさないように、以下の行動には気をつけましょう。他人とのトラブル、財布やノートパソコンなどの紛失の防止にもつながります。

重要な禁止事項

- ① 法律違反に当たる場合など
 - 酒気帯び運転など(酒気帯び運転をさせることを含む)
 - 20歳未満の飲酒(20歳未満に飲酒させることを含む)
 - 飲酒による不適切な状態での動作や判断によって事故や事件を招いてしまう行為(フォークリフトなどの機械の操作、公衆への迷惑行為など)
- ② 特定の状態において飲酒を避けることが必要な場合など
 - 妊娠中・授乳期中の飲酒
 - 体質的にお酒を受け付けられない人(アルコールを分解する酵素が非常に弱いなど)の飲酒

避けるべき飲酒や飲酒に関連した行動

- 短時間の多量飲酒
- 他人に無理に飲酒を勧める
- 運動・入浴
- 危険を伴う機器*や危険な場所(高所など)での作業、技術が必要とする作業
- 誰かの世話や管理をする

* のこぎりなどの工具類、車列り機などの電動機、火気を伴う器具類を使用するなど

不安や不眠の解消のためにお酒を飲まない、薬と一緒にお酒を飲まない、ということも大切です。お酒は不安や不眠をさらに悪化させたり、薬の効果を増強・減弱させたりします。



column 【寝酒はなぜ悪い？】

眠れないときにお酒を飲む方が多いですが、寝酒は不適切な睡眠の習慣として代表的なものです。はじめは寝つきがよくなると感じられる場合もありますが、寝酒を続けるうちに慣れが生じ、はじめと同じ作用が得られなくなります。寝ついたあとの眠りが浅くなり、目が覚めやすくなってしまいます。また、お酒には利尿作用があることからトイレに起きてしまうことが多くなります。温かい飲み物を飲んだり、軽いストレッチをしたりするなど他のリラックス方法を使った不眠への対処法を探してみましょう。



飲酒は身体運動機能、認知機能、注意力などを低下させる¹⁾

飲酒は脳に影響を及ぼし、身体運動機能、認知機能、注意力などを低下させます(表)。これらの機能の低下は、けがや事故を誘発するため、飲酒後の活動は避けなければなりません。

アルコールの過剰摂取による認知機能障害の特徴

知的能力の分類	アルコールの影響を受けやすい能力
実行機能(遂行機能)	ワーキングメモリ、精神的な柔軟性、注意、セルフモニタリング、反応抑制
流動性知能	概念形成、計画能力、抽象化能力、視空間認知スキル、問題解決スキル
学習と記憶	新しい物事の学習、自伝的記憶、前向性の記憶、エピソード記憶
精神運動スキル	自己受容性感覚(自分の身体がどこにあるのかわかる感覚)、走行安定性
その他	情報処理速度

飲酒するときに避けること

飲酒直後の運動

- 心拍数があがりやすく、心臓に大きな負担をかけます。また、血液の循環が早くなることから、すぐに酔いが回って平衡感覚が乱れ、予期せぬ事故や心臓発作を引き起こす原因となります^{2,3)}。

飲酒直後の入浴

- 飲酒によって一時的に血圧が下がるため、ヒートショック*が起りやすくなります²⁻⁴⁾。

* ヒートショックは温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによっておこる健康被害(失神、心筋梗塞など)のことです。

アルコールは薬の効果を増強・減弱する作用がある^{2,3)}

アルコールと薬を同時に飲んだ場合

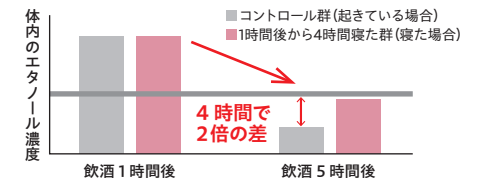
- 薬の効果が増強します。これは、薬物とアルコールの両方を代謝する酵素MEOS(ミクロゾームエタノール酸化酵素系)が関係しています。MEOSは薬とアルコールを同時に分解するため、それぞれに対する分解能力が減弱します。そのため、薬が長時間体内に残り、強く長く効きすぎてしまいます。特に、糖尿病の治療薬や抗凝固剤のワルファリン、精神安定剤などの作用が長引きます。

慢性的に飲酒している場合

- 飲酒していないときに薬を飲んででも効果が減弱します。お酒を飲むことでMEOSが活性化され、アルコールや薬の分解が早くなり、薬が効きにくくなります。

参考 睡眠中のアルコールの分解能力は起きているときの半分⁵⁾

飲酒後に起きている場合と寝た場合を比較すると、飲酒後に寝た場合では、寝なかった場合の約2倍のアルコール量が体内に残っていたことが報告されています(図)。



1) 老年精神医学雑誌. 2021;32:57-63を参考に作成 2) 健康日本21推進のためのアルコール保健指導マニュアル. 社会保険研究所. 2003
 3) 公益社団法人アルコール健康医学協会. ホームページ 4) 消費者庁.「別添:高齢者の事故に関するデータとアドバイス等」
 5) Nihon Arukoru Yakubutsu Igakkai Zasshi. 2011;46:146-56より作成

支援のプロセス⑦ 行動変容のための具体的な方法の選択とアドバイス

Step 1 (現在の飲酒状況と減酒のメリットを考える)

□対象者の現在の飲酒状況を“正確に”伝えた上で、対象者の理解度や反応を確認します。

Step 2 (飲酒を避けるための対処方法を考える)

□対象者が飲酒してしまうきっかけ(トリガー)、飲酒する状況を振り返ってもらいます。次にお酒を減らすために取り組めそうな対処方法を考えます*。

※Step 2の「お酒の飲み方の見直しシート」で具体的な飲酒のきっかけや状況が出てこない場合は、まずはStep 3の「飲酒日記」を1〜2週間つけてから、その記録をもとに「お酒の飲み方の見直しシート」を作成するといでしょう。また、一度作成した「お酒の飲み方の見直しシート」も「飲酒日記」をつけるなかで日々アップデートするようにします。

あなたに合ったお酒を減らす理由とその方法を考えてみましょう

「お酒の飲み方の見直しシート」を使って、無理なくできるお酒の減らし方を考えてみましょう。

Step 1

①自分の普段の飲酒量や頻度、飲み方を正確に理解しましょう。飲み会では普段よりたくさん飲んでしまうといったことなどはありませんか？

②お酒に関連した健康への影響が出ていないか(健康診断の結果など)、生活上の問題がないかを確認しましょう。

③あなたにとってお酒を減らすと良い点をイメージして、理由を考えましょう。

記入見本

お酒の飲み方の見直しシート

目的: 毎週平均でアルコールを100g以上摂取するのを減らすこと

【お酒の飲み方の見直しシート】

あなたに合った減らし方を考えるためのシートです。

Step 1: 現状の飲酒量や頻度、飲み方を正確に理解しましょう。

Step 2: 減らしたい理由や、減らすための具体的な方法を考えましょう。

Step 3: 減らしたい理由や、減らすための具体的な方法を考えましょう。

今日からお酒を減らすために取り組めそうな対処方法を選びましょう。

「お酒の飲み方の見直しシート」はこちらからダウンロードできます。

飲むきっかけ、お酒を減らすための対処方法

◆お酒を多く飲んでしまうのはどのようなときですか？

お祝い 食事中 イライラするとき

飲み会 仕事のあと 気分が落ち込んだとき

特定の人たちと一緒にいるとき 週末 暇なとき

他の人たちが飲んでいるとき 給料日のあと

◆お酒を多く飲みすぎないための対処方法と飲み方

「お酒を減らすために何ができるだろうか?」と考えることは簡単ではないですが、事前に対処方法を考えることは大切です。以下を参考にしながら「お酒の飲み方の見直しシート」に対処方法を記載しましょう。

飲むとき

バランスのよい食事と一緒に摂取する

飲酒の合間に、水または炭酸水、ノンアルコール飲料を飲む

水などを混ぜてアルコール濃度を低くする

少しずつ飲む

週に数日は、アルコールをノンアルコール飲料に置き換える

飲むときは1日あたりの平均純アルコール摂取量を20g(1合)以内にす

飲みたくなるとき

飲酒しないで、家に帰る

飲酒以外のストレス解消法を見つける

運動など、他の活動を見つける

趣味をもつ

家族に心配事を話す

お酒を飲まなくても話ができる相手を見つける

誘われたとき


飲み会などでお酒を注がないようにコップやグラスを空にしない

オンライン飲み会(パソコンや携帯などを使ったビデオ通話で行われる飲み会)ではあらかじめ終了時間を決めておく

周囲に減酒していることを宣言する

仕事のあと同僚と飲酒する日数を制限する

友人から飲み誘われたら、ランチを提案してみる



Step 1 「お酒の飲み方の見直しシート」を使って、現在の飲酒状況や行動を整理してみる

対象者の現在の飲酒状況を“正確に”伝えた上で、対象者の理解度や反応を確認します。対象者の減酒への関心度を把握し、できるところから始めます。

現在の飲酒状況の把握

- お酒を減らすことに関心がある対象者には、「お酒の飲み方の見直しシート」を用いた支援を進めます。
- 無関心期や関心期で迷っている対象者には、初回は無理に支援を進めずに飲酒状況の説明のみにとどめ、次回の支援につなげます。可能であれば「飲酒日記」を渡し、次回の支援までに飲酒状況をつけてみてもらうのもよいでしょう。

減酒するメリットの検討

- 次にお酒を減らすことで得られる変化を実感できる、具体的なメリットを考えます。減酒に取り組む中で、メリットを実感できる機会を増やすことが大切です。
- 関心があまりない対象者には、まずは「お酒を飲みすぎてしまうきっかけ・状況と対処方法」の項目を記入してもらうだけでも十分です。

準備期

Step 2 飲酒を避けるための対処方法をあらかじめ考えておく

パンフレットの8〜9ページを見ながら、対象者が飲酒してしまうきっかけ(トリガー)、飲酒する状況を振り返ります。飲酒してしまう状況に理解を示しながら、対象者の特性、取り巻く背景も一緒に把握します。

- お酒を減らすために取り組めそうな対処方法を一緒に考えます。対処方法は、飲酒のきっかけ(トリガー)に働きかけるのか、状況に働きかけた方がよいのかを意識しながら支援します。
- ✓ 親しい友人と一緒に減酒に取り組むと効果があるといわれています¹⁾。一人で取り組むより、この機会に家族や友人と一緒にお酒を減らすのもよいでしょう。
- ✓ 「お酒の飲み方の見直しシート」に記入した対処方法のうち、無理なく取り組めそうなものを自分で1つ選んでもらい、今後2週間のお酒を減らすための目標にして取り組んでもらいましょう。

1) Alcohol Clin Exp Res. 2018;42:1756-68

支援のプロセス⑧ 行動変容のための具体的な方法の選択と指導/自信の強化と支援関係の構築

Step 3 (減酒するために行動する)

□ 目標への取り組み状況や飲酒量の変化を“客観的に”確認するために、「飲酒日記」に記録をつけてみるよう勧めます。

□ 2回目以降の支援時は、頑張りをおねがい、「飲酒日記」をみながら、目標への取り組み状況と飲酒量を確認します。

- 一 減酒に対して取り組めたこと、減酒によるよい変化にまず着目します。
- 一 毎回の支援の中で、飲酒量は正確に把握し、対象者にその変化を伝えます。
- 一 減酒が上手くできない場合は、できない理由を丁寧に聞き取り、状況の把握を行います。その結果、目標を変更するなど対応を支援します。

毎日の飲酒状況を記録しましょう

「飲酒日記」に目標を記入して、今日から早速取り組んでみましょう。あらかじめ飲む量を自分で決めておくと、飲酒行動の改善につながります。

飲酒日記① 飲酒量を折れ線グラフにして記録

記入方法
飲酒日記 月曜日から日曜日まで

Step 3

- ①あなたが今日から2週間～1ヵ月間、無理なく取り組めるような目標にしましょう。
- ②毎日の飲酒量を記録しましょう。オンライン/注視習慣のリスクを高める量の目安 青ライン:あなたの目標値
- ③お酒を減らすためにできたことを一言書きましょう。できていなくても、その状況などを書いておくとよいです。

飲酒日記② 飲酒量の数値(グラム数など)を記録

「飲酒日記」は2種類あります。使いやすいものをダウンロードしてください。

④1～2週間ごとに飲酒量や目標への取り組みを振り返りましょう。

「飲酒日記」以外に目のやることリストを作成することもよいでしょう。飲酒の習慣を別の習慣に置き換えて予定を立ててみましょう。

定期的に飲酒量や目標への取り組みを振り返りましょう

しばらく取り組んでみて、今の目標を続けることは無理そうだと、もしくは難しい目標に挑戦したいと思ったら、途中で目標を変えても構いません。

次回の面談が予定されている場合は、「飲酒日記」を持っていきましょう。

頑張っている自分に自信をもちましょう。

今まで飲んでいたお酒を減らすことは簡単なことではありません。お気を遣うよう取り組んでいる頑張りにはまず自信をもちましょう。周りのサポートを得ながら、自分のペースで取り組みましょう。

アルコールの情報・相談先一覧

厚生労働省 e-ヘルスネット 飲酒
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol>



厚生労働省 保健所
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_jiyuu/kenkou/roksajyo/



全国精神保健福祉センター長会 精神保健福祉センター
<https://www.zmhwcj.jp/centerlist.html>

精神保健福祉センターは、心の問題や病気について幅広く相談できる支援機関です。医師などの専門家が在籍し、飲酒で抱えている問題などの相談、情報提供などを行っています。



相談窓口

飲酒日記① 飲酒量を折れ線グラフにして記録

飲酒日記② 飲酒量の数値(グラム数など)を記録

Step 3 「飲酒日記」をつけるよう勧める一頑張りをおねがい、「正確な飲酒量について話しやすい雰囲気をつくる」

【1回目の支援時】

目標の取り組み状況や飲酒量の変化を“客観的に”確認するために、「飲酒日記」に記録をつけてみるよう勧めます。減酒支援の中で一番大切なことは対象者との信頼関係の構築です。減酒目標を達成していなくても面談に来てもらうよう勧めます。

【2回目以降の支援時】

① 今回も面談に来てくれたこと、取り組んだことの頑張りをお十分にねぎらいましょう。また、感想を聞くなどして、ありのままの正確な飲酒量について話しやすい雰囲気をつくりましょう。その上で、「飲酒日記」を一緒に確認しながら、飲酒量の変化を確認します。また、飲酒量の変化について必ず話を聞くとともに、減酒に対して取り組めたこと、減酒によるポジティブな変化に着目するようにします。

② 「飲酒日記」や対象者の話から「できた」点については十分に認め称賛するようにします。また、減酒によって良い変化(「お酒の飲み方の見直しシート」に記載したメリットなど)が実感できたかを確認することで、対象者の自己効力感を高めるよう努めます。減酒の目標は、達成度合いやライフイベントなどの変化にあわせて柔軟に見直す必要があります。

参考 「飲酒日記」はモニタリングツールとして有効

対象者自身が日記を記録することで、飲酒状況や目標の達成状況を把握し改善に役立てることができます^{1,2)}。また、支援者側としては、「飲酒日記」によって短時間で減酒の取り組み状況を把握し、適切な支援につなげることができます。「飲酒日記」は記入が十分でなくても、記録を続けることが重要であることを伝え、面談時には必ず持参するように促します。現在は、さまざまな健康系アプリがあります。アプリを提案する際には、対象者のパソコンやスマートフォンなどの利用状況を確認し、対象者に合ったツールを選択しましょう。

減酒の目標への取り組みが続かない、できない場合は、目標のレベルや減酒できない理由に着目する

減酒の目標への取り組みが続かない、できない場合は、目標レベルが高い、明確な目標設定ではないことが考えられます。この場合は低い目標設定に変更し、「できた」という経験を繰り返すことで自己効力感を高めながら、少しずつ目標を上げていくようにします^{1,3)}。また、「飲酒日記」を用いて飲酒状況を確認し、対処方法を考え直してみるのもよいでしょう。

対象者の中には、メンタルヘルスの問題(気分障害、摂食障害など)、人間関係などで複雑な事情を抱えている可能性もあり、飲酒だけの問題にとどまらない場合もあります。また、なかには飲酒の実態を隠すようなケースもみられます。このような場合は、職場の産業医、かかりつけ医などへ紹介する方針を速やかに検討します。

1) 依存症対策全国センター。医療・地域・職場ですぐに使える減酒支援の手引き: ABCD プログラム
2) 世界保健機関(WHO)。BRIEF INTERVENTION 危険・有害な飲酒への簡易介入: プライマリケアにおける使用マニュアル(日本語版)
3) 厚生労働省。すこやか生活習慣国民運動のターゲット選定に関する調査業務

参考情報(問題飲酒者への対応)

「AUDIT(オーディット)」とは

AUDITとは、WHOが作成した問題飲酒者のスクリーニングテストです。**飲酒問題の早期発見・早期介入のため、アルコール関連問題の重症度の測定を行うツール**です。AUDITの結果に基づき、飲酒行動の問題の程度を評価し、結果に応じて減酒支援(ブリーフインターベンション)を行います。テストは自記式で10項目の設問から成り、各項目の回答に0点から4点の点数が付けられています(テスト全体では最低が0点、最高が40点)。問題となる飲酒のカットオフ値は世界的には8点とされています^{1,2)}。

AUDITを用いた支援のポイント

各質問項目の記入内容を対象者と一緒に確認しながら、対象者の飲酒状況とその背景を把握します。一緒に得点を計算してみるとよいでしょう。

AUDITの判定基準と支援

AUDITの合計点数	判定	対応
0~7点	問題飲酒*ではないと思われる	問題飲酒に関しては介入不要
8~14点	問題飲酒ではあるが、アルコール依存症までは至っていない	積極的な減酒支援(ブリーフインターベンション)を行う
15~40点	アルコール依存症が疑われる	職場の産業医、かかりつけ医、保健所、精神保健福祉センターなどに相談するよう促す

*問題飲酒は、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒と同義語ではないため注意が必要。

- 現在の飲酒状況や、飲酒に関連する検査値の結果などを踏まえ、アルコールによる問題が大きいと考えられる場合は、得点にかかわらず減酒を勧めます。
- AUDITが8点以上の方には、積極的な減酒支援を行います。AUDITが15点以上の場合にはアルコール依存症が疑われるため、職場の産業医、かかりつけ医、保健所、精神保健福祉センターなどに相談するよう促します。

1) 世界保健機関(WHO). BRIEF INTERVENTION 危険・有害な飲酒への簡易介入: プライマリケアにおける使用マニュアル(日本語版)
2) 厚生労働省. 標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)

AUDIT(アルコール使用障害スクリーニング)

問1 あなたはアルコールをどのくらいの頻度で飲みますか？

飲まない	0点	月1回以下	1点	月に2~4回	2点	週に2~3回	3点	週に4回以上	4点
------	----	-------	----	--------	----	--------	----	--------	----

問2 通常、1回の飲酒でどのくらいの量を飲みますか？

1~2ドリンク	0点	3~4ドリンク	1点	5~6ドリンク	2点	7~9ドリンク	3点	10ドリンク以上	4点
---------	----	---------	----	---------	----	---------	----	----------	----

問3 1回に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？

ない	0点	月1回未満	1点	月に1回	2点	週に1回	3点	毎日、ほとんど毎日	4点
----	----	-------	----	------	----	------	----	-----------	----

問4 過去1年間に、飲み始めるとなかなか止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

ない	0点	月1回未満	1点	月に1回	2点	週に1回	3点	毎日、ほとんど毎日	4点
----	----	-------	----	------	----	------	----	-----------	----

問5 過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

ない	0点	月1回未満	1点	月に1回	2点	週に1回	3点	毎日、ほとんど毎日	4点
----	----	-------	----	------	----	------	----	-----------	----

問6 過去1年間に、深酒した翌朝に迎え酒をしたことが、どのくらいの頻度でありましたか？

ない	0点	月1回未満	1点	月に1回	2点	週に1回	3点	毎日、ほとんど毎日	4点
----	----	-------	----	------	----	------	----	-----------	----

問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、どのくらいの頻度でありましたか？

ない	0点	月1回未満	1点	月に1回	2点	週に1回	3点	毎日、ほとんど毎日	4点
----	----	-------	----	------	----	------	----	-----------	----

問8 過去1年間に、飲酒のために前夜の出来事が思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

ない	0点	月1回未満	1点	月に1回	2点	週に1回	3点	毎日、ほとんど毎日	4点
----	----	-------	----	------	----	------	----	-----------	----

問9 あなたの飲酒のために、あなた自身が他の誰かが怪我をしたことがありますか？

ない	0点	あるが、過去1年間にはない	2点	過去1年間にある	4点
----	----	---------------	----	----------	----

問10 肉親や親戚、友人、医師、あるい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、飲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	0点	あるが、過去1年間にはない	2点	過去1年間にある	4点
----	----	---------------	----	----------	----

合計 点

参考 ドリンク換算



「厚生労働省. 保健指導におけるアルコール使用障害スクリーニング(AUDIT)とその評価結果に基づく減酒支援(ブリーフインターベンション)の手引き」より

AUDITの詳細はこちらでご確認ください。



e-ヘルスネット



WHO(日本語版)

参考情報(問題飲酒者への対応)

スクリーニングとブリーフインターベンション(SBI)による減酒支援

SBI(Screening and Brief Intervention)による減酒支援は、飲酒習慣の行動変容を目指した1回5～30分のカウンセリングで、健診結果やAUDITなどでスクリーニングした上で実施すると効果的です。支援のペースは2～4週間の間隔で2回を基本とし、必要に応じて3回、4回と続けます。

対象者は、お酒の飲みすぎによりアルコール関連問題がある、または可能性がある方を想定しています^{1,2)}。SBIでは、健康をテーマとして、断酒、減酒のための具体的な対処方法に気づき、自ら改善目標を設定します。

支援は、6つの要素(FRAMES、①Feedback、②Responsibility、③Advice、④Menu、⑤Empathy、⑥Self-efficacy)に基づき実施します³⁾。

SBIの6要素(FRAMES)³⁾

要素	説明
Feedback	アルコール関連問題の正確な現実を、本人にフィードバックする。
Responsibility	アルコール関連問題を改善する責任は、本人にあると強調する。
Advice	明確な助言をあたえる。
Menu	複数の減酒方法を紹介する。
Empathy	共感的態度を示す。
Self-efficacy	対象者自身が減酒達成できると自信をつける。

減酒支援のポイント^{1,2)}

何らかの形で始める

飲酒量や健康状態の確認を行うだけでも、減酒のきっかけになることがあるので、対象者の反応をみながら、まずは始めてみましょう。

共感する姿勢を示す

飲酒をやめることの難しさや葛藤、ストレスなど、お酒を飲みすぎる背景を受け止めて共感する姿勢を示しましょう。上手くいかないときには、短い間隔で支援します。

減酒目標は達成可能なものに

減酒目標は押しつけず、具体的かつ達成可能なものにし、対象者が自ら設定するよう支援します。

飲酒量が減らない、もしくは増えた場合には

飲酒量の多い対象者で、支援開始から4～6週間後も飲酒量が減らない、もしくは増えた場合には、職場の産業医、かかりつけ医、保健所、精神保健福祉センターなどに相談するよう促します。

行動変容の段階と関連するブリーフインターベンションの要素^{4,5)}を参考に作成

ステージ	関連するブリーフインターベンションの要素	
無関心期	<ul style="list-style-type: none"> 問題飲酒者は、自分の飲酒量が問題だと思っていない。 現在の飲酒量を続けると、アルコール関連問題などに影響が出る可能性があることに関心がない。 	<ul style="list-style-type: none"> スクリーニング結果のフィードバック。 飲酒の危険性に関する情報を提供する。
関心期	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒者は、アルコールに関連した各種問題に気づき、減酒に関心がある。ただし、行動変容には両価的である(「したい」「したくない」と両方の感情を持つ)。 	<ul style="list-style-type: none"> 変化の利点を強調する。 アルコール問題・変化を先延ばしする危険性についての情報を提供する。 目標について話し合う。
準備期	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒者は、1ヵ月以内に減酒することを決めており、実施に向けて計画を立て、準備している。 	<ul style="list-style-type: none"> 目標について話し合う。 実行に移すためのアドバイスを検討し、自己効力感を高めるための支援を行う。
実行期	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒者は、減酒に取り組み始めて6ヵ月未満である。 	<ul style="list-style-type: none"> 継続するためのアドバイスを検討し、自己効力感を高めるための支援を行う。
維持期	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒者は、減酒に取り組み始めて6ヵ月以上継続している。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己効力感を高めるための支援を行う。

1) 依存症対策全国センター。医療・地域・職場ですぐに使える減酒支援の手引き: ABCD プログラム

2) 厚生労働省。保健指導におけるアルコール使用障害スクリーニング(AUDIT)とその評価結果に基づく減酒支援(ブリーフインターベンション)の手引き

3) Prim Care. 2007;34:551-70

4) 世界保健機関(WHO)。BRIEF INTERVENTION 危険・有害な飲酒への簡易介入: プライマリケアにおける使用マニュアル(日本語版)

5) トランスセオレティカルモデルに基づく戦略的個別保健指導ガイド, 看護の科学社, 2011