

知っておこう！実は身近な依存症 ～震災が与える影響～



あきやま病院

福田 貴博

震災と依存症の影響

- 震災後に依存症が増えるという調査報告と、あまり増えないという調査報告と両方ある
- 被災以前からあった課題が、被災直後に顕在化する場合が多い
（普段できないことが被災直後にできるわけではない
ただし、その後に成長する場合が多い PTGという概念 ）
- 被災から数ヶ月すると、飲酒量増加の影響が出始める

被災後の影響

- 県民性、医療機関の数や体制が元々地域差がある。
- 過去の国内の災害復興は参考程度で良い。
- 力のある人から避難所を出ていくことができる。
- 仮設住宅等に移るとますます見えづらくなっていく。
- 復興が早いのは、酒屋とパチンコ屋

依存症 = コントロールができなくなる 病気

- ①量、時間がコントロールできない。
- ②状況がコントロールできない。

依存症になるまで（耐性）

- 1、不定期な多量飲酒
- 2、定期的な飲酒（回数）
- 3、習慣的な飲酒（回数）
- 4、飲酒量の増加（量）
- 5、アルコール度数の増加（度数）

アルコール依存症の症状

飲みたくなったら
とことんまで飲む。

仕事中でも、嘘をついてでも
飲んでしまう。

『今日は一杯で・・・』と思っ
ても酔い潰れるまで飲む



お酒が切れたら
手が震えたり
イライラする。

前はコップ^o1杯で
酔えたのに
どんどん量が
増えている。

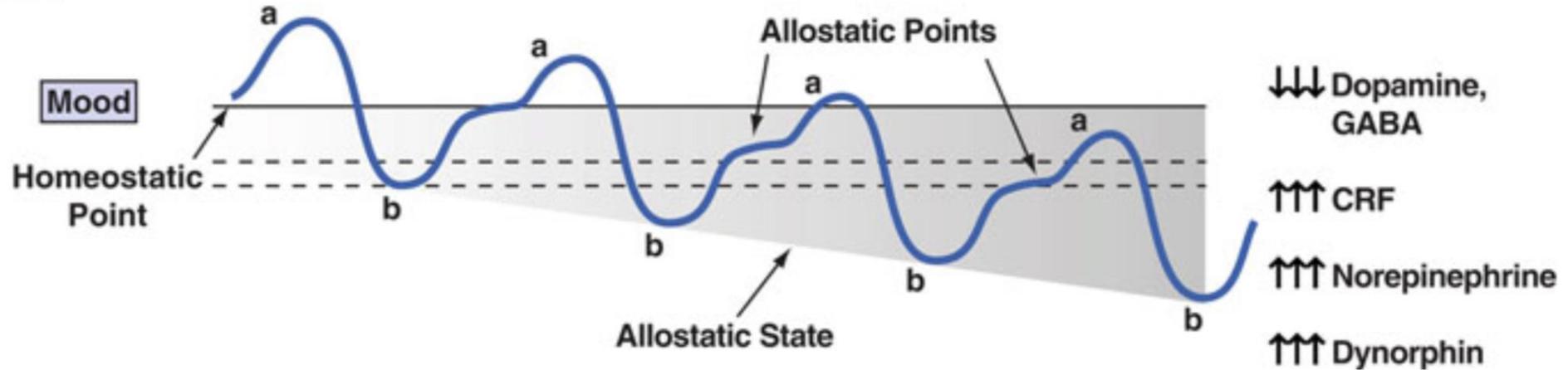
お酒を飲む事
ばかり
考えている。

『今度飲んだら離婚』
『今度飲んだらクビ』
と言われても
飲んでしまう。

依存症の生物学的モデル

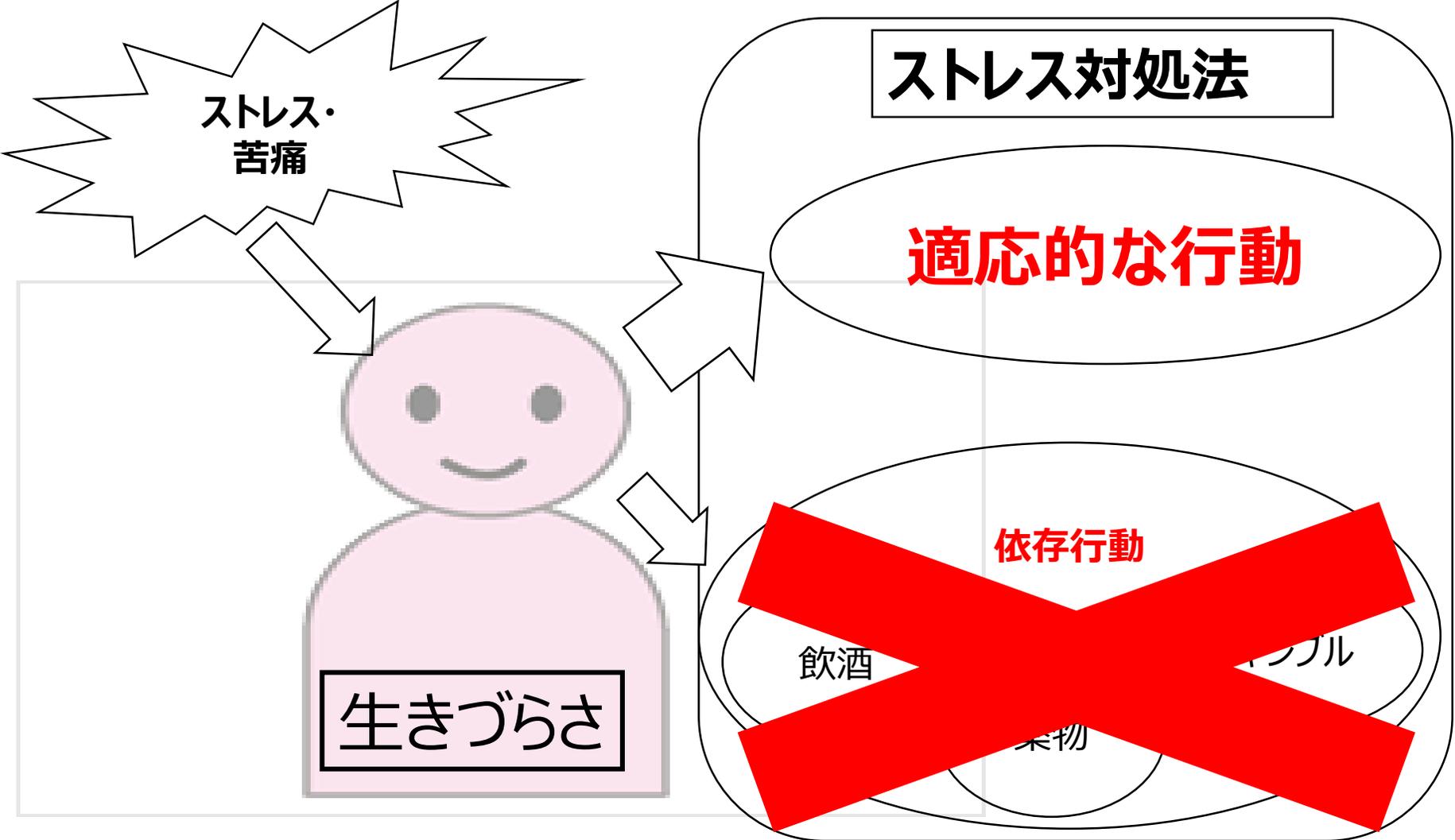
- 依存物質・嗜癖行動が、ドーパミンを放出することにより、脳内の報酬系を刺激する。
- 報酬系は、本能を司る。
- 報酬系の人工的なドーパミンの放出が持続すると、本来のドーパミンの放出が減ってしまう。
- さらなるドーパミンを欲し、依存物質・嗜癖行動がエスカレートしていく。

(b)

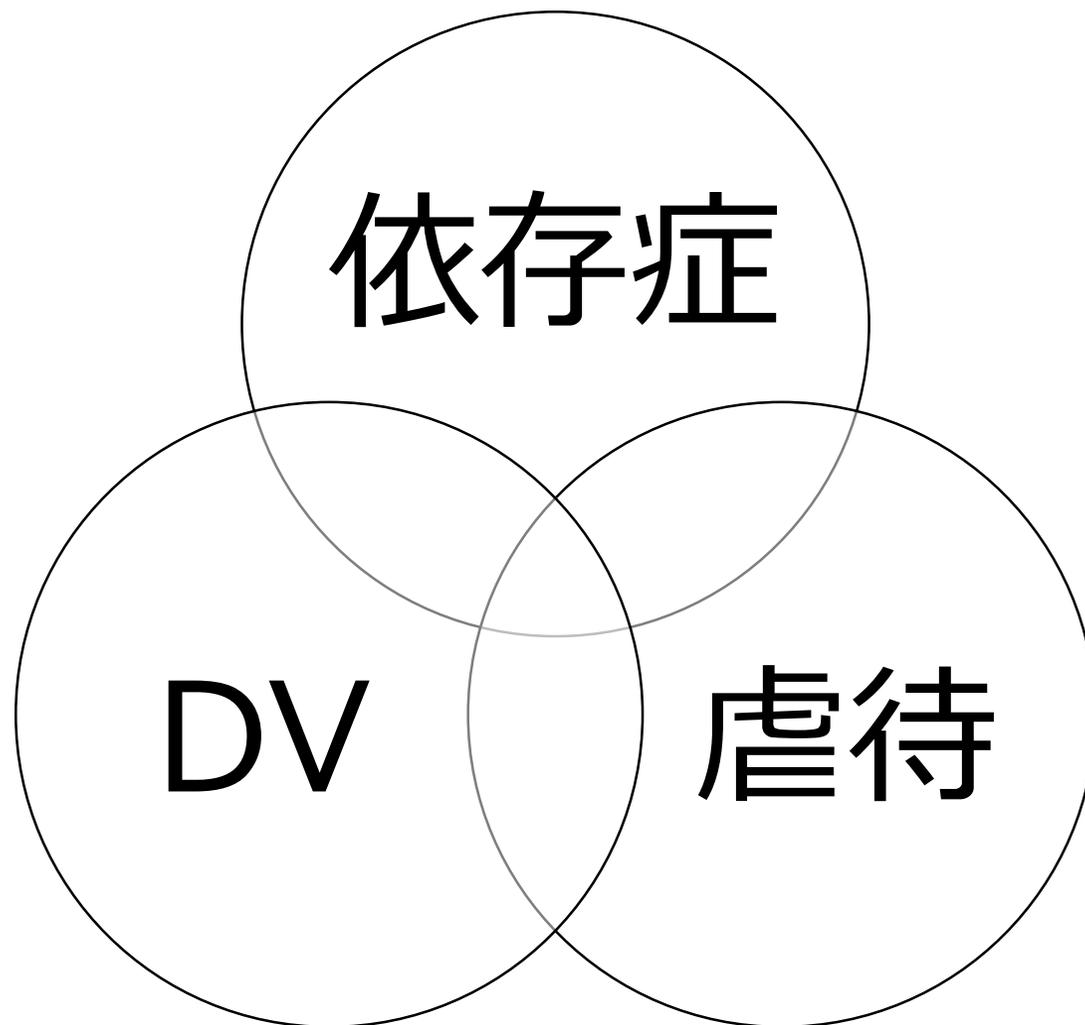


依存が悪化すると、依存行動（物質）で、悪い気分が少し良くなるだけ
気持ちよくなりたいたのに、気持ちよくなれない

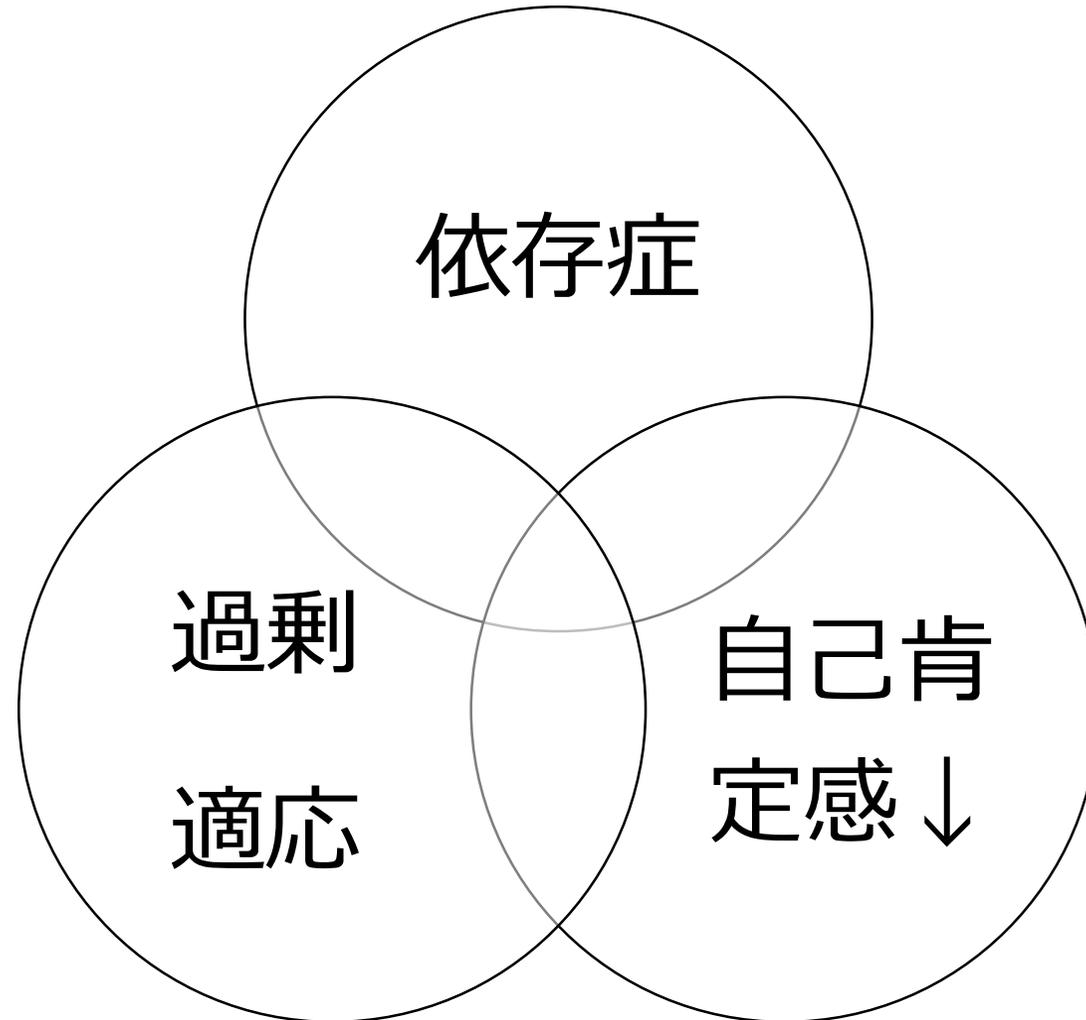
依存症の心理学的モデル



いきづらさって、例えば…



いきづらさって、例えば…



薬物依存症者の被虐待、自傷行為

- 男女薬物依存症者の38～56%に身体的虐待の体験
(平成14年度村上班厚生科学研究報告書 2003)
- 女性薬物依存症者の約半数は性的虐待を経験している。
(松本ら、平成15年度精神・神経疾患委託費研究報告書、2004)
- 60%以上に自傷行為の経験。
(松本ら、平成15年度精神・神経疾患委託費研究報告書、2004)

アルコール依存症者、多量飲酒者の現状

	男性	女性	推計数 (男女計)
アルコール依存症	1.9%	0.3%	109万人
多量飲酒者 (6ドリンク以上)	15.6%	3.6%	980万人
リスクの高い飲酒 (男4ドリンク、女2ドリンク以上)	14.4%	5.7%	1039万人

「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」平成25年度総括研究報告書より

依存症治療の課題

- 依存症の専門治療を受けているのは5万人。
⇒ **トリートメントギャップ**が非常に大きい。
- 未治療の依存症者を、いかに治療につなげるかが最大の課題。
治療の専門家が少ない。
- 治療後の予後も悪い。一年後の完全断酒率は3割程度。

⇒ **早期の治療開始**が、回復率を上げる可能性はある！

依存症の治療・介入

どうやって精神科
につなげるか？



専門医療とは？

- 依存症病棟を有し、集団でのプログラムを行っている。
(ハード、ソフトの両方が整っている)
- 多少の酩酊は診察を受け入れる。
(「酒を抜いてから来なさい」と言わない)
- **家族相談に対応できる。家族教室開催。**
(「本人を連れて来なさい」と言わない)

否認

➤ 依存症は
自分の問題を認められない病気です。

これを『**否認**』といいます。

【例】

依存そのものを認めない。

依存自体ではなく『度が過ぎただけ』と考えている。

治療は自分の自覚・意思次第と考えている。

この否認のために、自分から治療を求めることはなく、
依存症がどんどん進行していきます。

受診の促し方

絶対に初回に強制入院はしないから

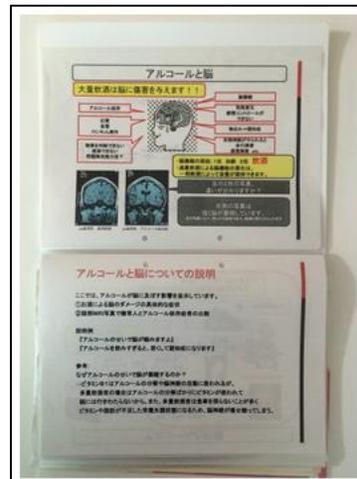
お酒をやめる自信はなくても大丈夫

お酒の減らし方も、教えてもらえるから

一度受診するだけでもいいから

問題飲酒者の治療・介入

どうやって指導するの？



- 使い方
- ・フルページ、カラーで印刷。
 - ・クリアファイルに入れて使用。
 - ・一つのテーマが見開きに収まる。
 - ・イラスト豊富。

お酒によって、度数が違いますよね？



食事は、「カロリー」で数えます。



2500
キロカロリー

じゃあ、お酒は？

お酒は、『ドリンク』で数えます！

あなたの『ドリンク』を確かめましょう

ビール500mlの中に含まれる純アルコール量は？



500ml
5%

$$\begin{array}{ccccccc} \boxed{\text{飲料の量}} & \times & \boxed{\text{度数}} & \times & \boxed{\text{比重}} & = & \boxed{\text{純アルコール量}} \\ 500\text{ml} & \times & 0.05 & \times & 0.8 & = & 20\text{g} \end{array}$$

ビール500mlは、純アルコール20g

純アルコール10gは
『1ドリンク』なので

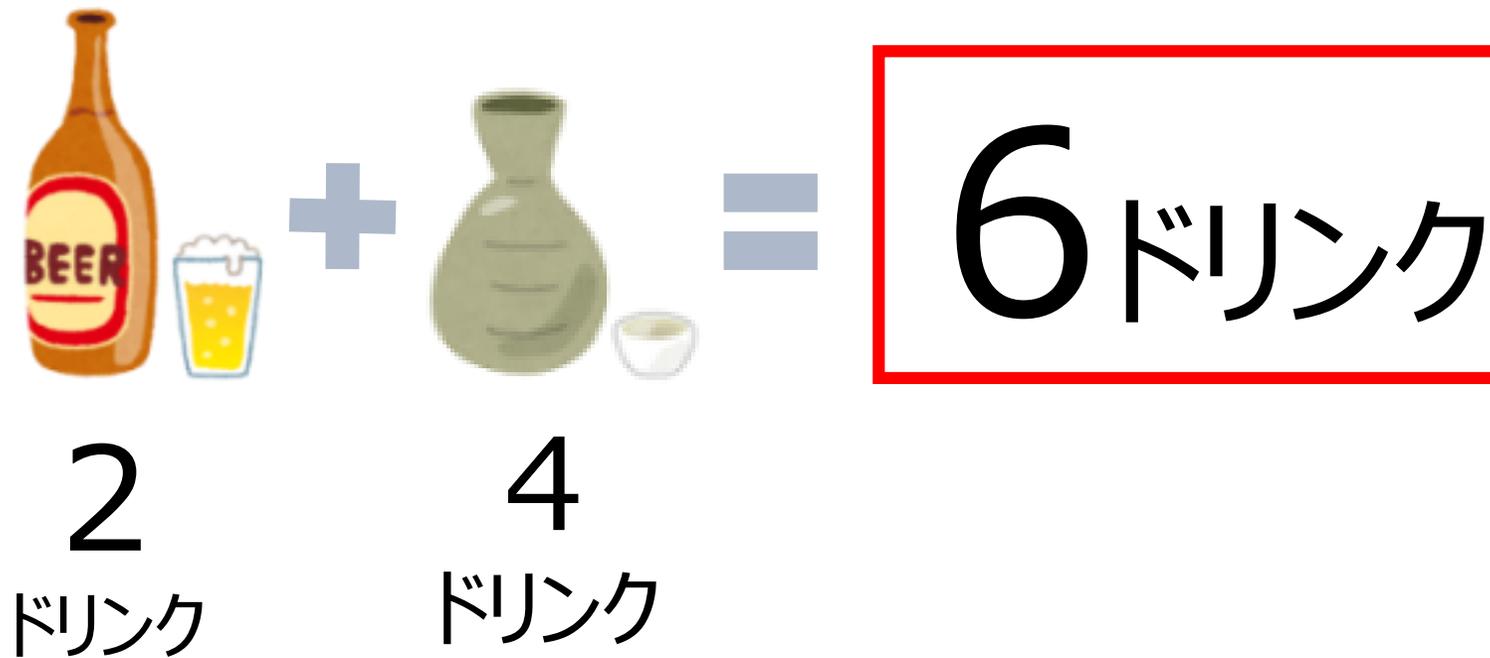
『2ドリンク』

ドリンク換算表

日本酒	ウイスキー	ビール	缶 チューハイ	焼酎	ワイン
15%	40%	5%	7%	25%	12%
					
1合	ダブル1杯	中瓶1本 (500ml)	1缶 (350ml)	1合	グラス1杯
↓	↓	↓	↓	↓	↓
2 ドリンク	2 ドリンク	2 ドリンク	2 ドリンク	3.5 ドリンク	1 ドリンク

あなたは何ドリンク？

例えば、ビール500mlと日本酒2合飲むと…



The image illustrates a calculation of total drinks. On the left, there are two beer icons (a bottle and a glass) labeled '2ドリンク'. In the middle is a plus sign '+'. To the right of the plus sign are four sake icons (a bottle and a cup) labeled '4ドリンク'. To the right of these is an equals sign '='. On the far right, the number '6' followed by the Japanese word 'ドリンク' is enclosed in a red rectangular box.

$$2 \text{ドリンク} + 4 \text{ドリンク} = 6 \text{ドリンク}$$

アルコールの分解時間

- 飲酒運転対策に重要



ドリンクをもとに計算できる



2ドリンク



3.6ドリンク



2.2ドリンク

× 2 (2.5)

アルコールの分解時間



4時間



7.2時間

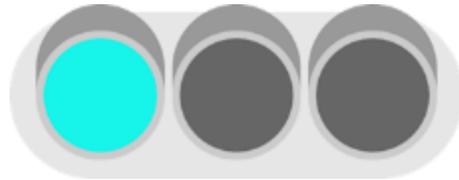


4.4時間

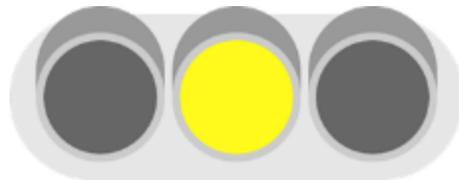
いろいろなアルコール飲料のドリンク

お酒の酒類	お酒の量	ドリンク数
ビール・発泡酒	コップ 1杯	0.6
	中ジョッキ 1杯	1.6
	350ml 1缶	1.4
	500ml 1缶	2.0
	大ビン633ml 1本	2.5
焼酎お湯割り (コップで)	薄目 (焼酎3、お湯7) 1杯	0.9
	中くらい (焼酎5、お湯5) 1杯	1.8
	濃目 (焼酎8、お湯2) 1杯	2.4
ウイスキー (グラスで)	ロック 1杯	2.8
	シングル 1杯	1.0
カクテル	コップ 1杯	1.0
梅酒	グラス 1杯	0.3

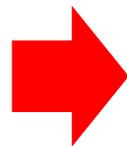
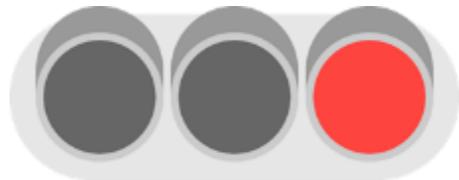
『ドリンク』の目安はあるの？



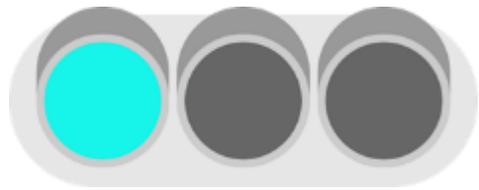
節度ある適度な飲酒



**生活習慣病の
リスクを高める**

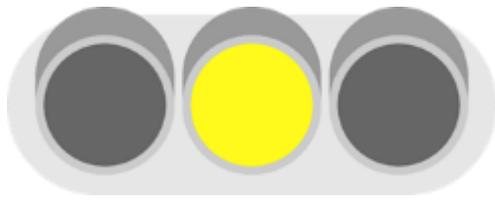


多量飲酒



節度ある適度な飲酒

- 酒の強い健康な男性は、**2ドリンク/日**以下。
- お酒に弱い人、女性、65歳以上、
病気のある人は、半分の**1ドリンク/日**が目安。
- 依存症者は断酒。
- **週に2日は休肝日**を。
- これ以上飲むと、寿命に影響が出始めることが、日本人の研究で判明している。



生活習慣病のリスクを高める量

- 男性4ドリンク/日、女性2ドリンク/日。
- この量を飲み続けると、生活習慣病になる。
- すでに病気がある人は、改善しないどころか、悪化させてしまう。
- せっかく薬を飲んでも、効かない。

どうして男女で違うの？



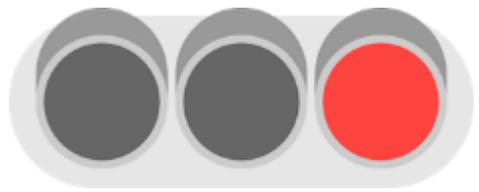
ごはん大盛



ごはん小盛

女性は、男性に比べて、

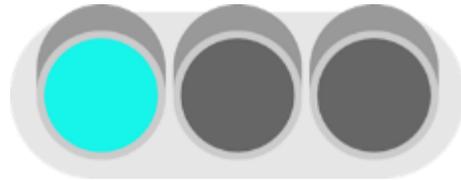
- 肝臓が小さい
- 女性ホルモンがアルコールの分解を邪魔する
- 体重あたりの血液量が少ない



多量飲酒

- 6ドリンク/日飲む人を、多量飲酒者と言う。
- 大きな病気や怪我で病院に受診する人の多くは、多量飲酒者である。
- 今は自覚症状がまだなくても、数年で肝硬変やアルコール依存症などの怖い病気にかかる可能性が高い。

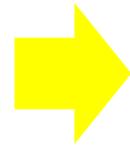
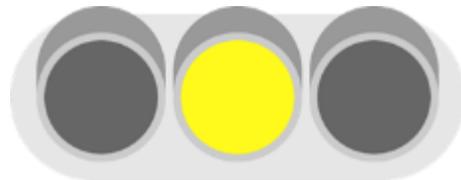
『ドリンク』の目安はあるの？（1日あたり）



節度ある
適度な飲酒



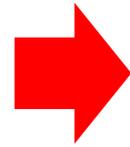
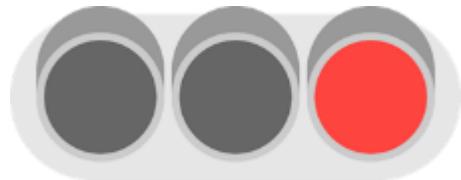
2ドリンク



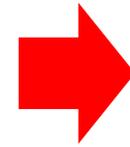
生活習慣病の
リスクを高める



男:**4**ドリンク
女:**2**ドリンク



多量飲酒



6ドリンク

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。

(※「やめた」とは、過去に 月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者)

- 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
- 8 飲まない(飲めない)

飲酒日の1日当たりの飲酒量

日本酒1合(アルコール度数 15 度・180ml)の目安:

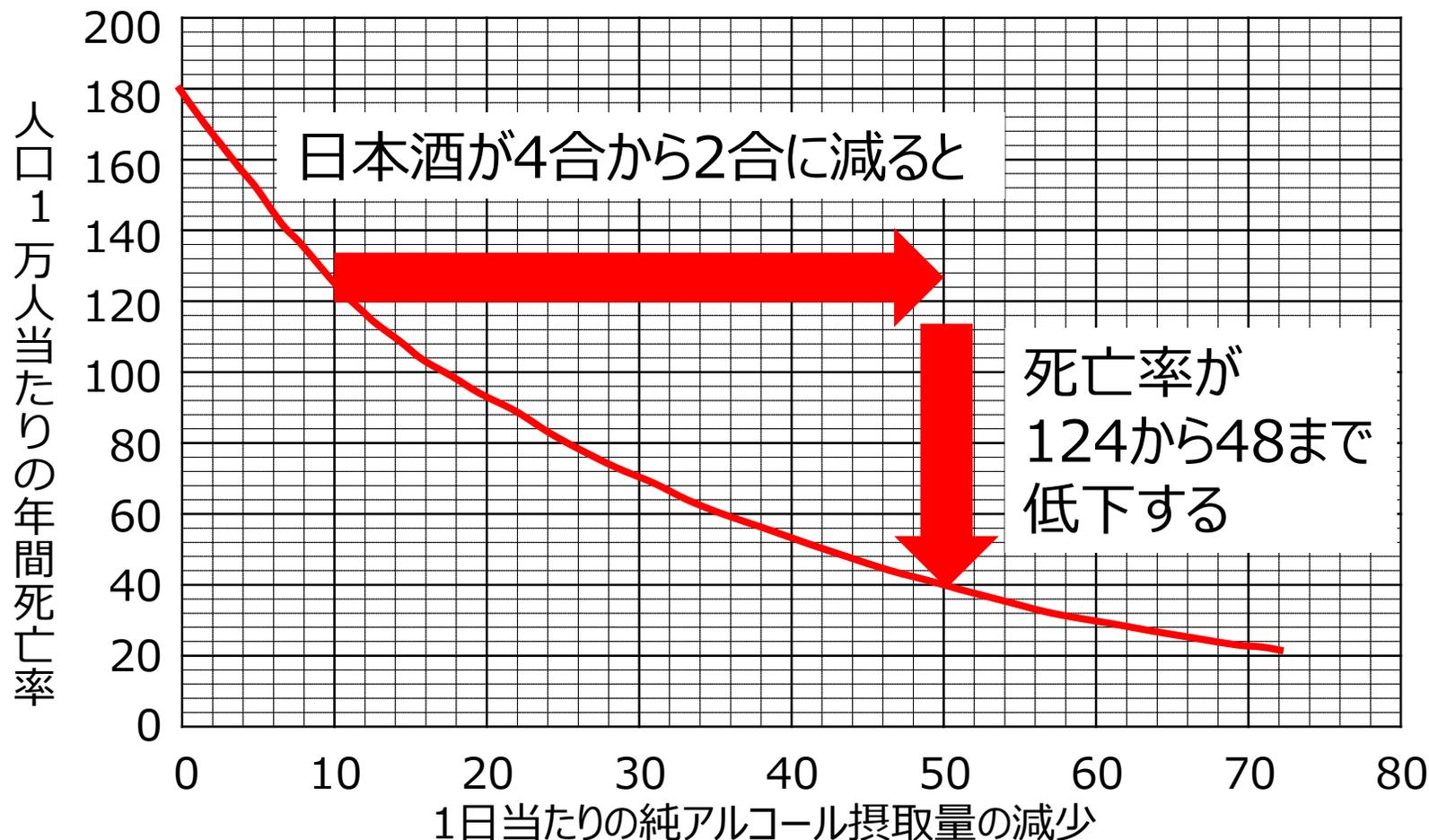
ビール(同5度・500ml)、焼酎(同 25 度・約 110ml)、ワイン(同 14 度・約 180ml)、
ウイスキー(同 43 度・60ml)、缶チューハイ(同5度・約 500ml、同7度・約 350ml)

- 1 1合未満
- 2 1～2合未満
- 3 2～3合未満
- 4 3～5合未満
- 5 5合以上

あなたのドリンクは何位？

性別	女性			男性		
年代(歳)	20~39	40~59	60~74	20~39	40~59	60~74
上位3位	7	4	2	14	12	8
5位	6	3	2	13	9	7
10位	4	2	1	9	7	6
20位	2	1	1	6	6	4
30位	2	1	0	4	4	4
40位	1	1	0	3	4	3
50位	1	1	0	2	3	2
60位	1	0	0	2	2	1
70位	0	0	0	1	1	1
80位	0	0	0	1	1	0
90位	0	0	0	0	0	0

節酒支援によって変わる年間推定死亡率



フランス人40歳男性が、元々90g/日のアルコール摂取している状態から、お酒を減らした場合、年間死亡率が減少するのを示している。

Rehm J, Roerecke M: Reduction of drinking in problem drinkers and all-cause mortality. Alcohol Alcohol. 2013; 48(4): 509-513

アルコール問題への早期介入 岩手県宮古市での取り組み



あきやま病院

アルコール問題の実態調査

対象：平成25年度の宮古市特定健診受診者

方法：健診時に、「飲酒する」「時々飲酒する」かつ「2合以上」と回答したものに対し、健診結果説明会や、保健師の個別訪問時にAUDITを実施した。

結果：特定健診受診者：4957人

「飲酒する」等の問診該当者：200人弱

AUDIT実施：13人

健康通信 アルコール編 第1弾

健康通信アルコール編第1弾

この通信は、健康にお酒をよく飲むと答えた方に、3回にわけてお送りします。

食事には、「カロリー」という、共通の物差しがあるように、お酒にも、『ドリンク』という、共通の物差しがあります。ドリンクを覚えると、自分がどれだけのアルコールを飲んでいるかがわかりやすくなります。



ドリンク換算表

日本酒 (15%)	ビール (5%)	ビール (5%)	缶チューハイ (7%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)
1合	350ml	500ml	350ml	1合	グラス1杯	ダブル1杯
						
2ドリンク	1.4ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.6ドリンク	1ドリンク	2ドリンク

例えば、缶ビール(350ml)を一本飲んで、そのあとに日本酒を1合飲むとすると、

 $+$  $=$ **3.4ドリンク**
1.4ドリンク 2ドリンク

となります。あなたのいつものお酒は何ドリンクでしょうか？
ぜひ計算してみてください。
あなたのいつものお酒は ドリンク

1回あたりのドリンク数の目安

0~2ドリンク



今の飲み方は、健康に悪影響を与えない飲み方です。
休肝日を週に2日は作るようにしましょう。

2~4ドリンク



これ以上飲む量が増えないように気を付けましょう。
休肝日を週に2日は作るようにしましょう。

4~6ドリンク



このままの飲み方が続くと、将来の生活習慣病の危険が高まる飲み方になっています。
1日1ドリンク減らす、もしくは、休肝日を1日増やす等の工夫をしてみましょう。

6ドリンク以上



このままの飲み方では、ケガや病気による健康被害が起こる可能性が高い飲み方になっています。
1日1ドリンク減らす、もしくは、休肝日を1日増やす等の工夫をしてみましょう。
2週間程度のプチ断酒もお勧めです

次回は、お酒の簡単な減らし方をご紹介します。
またお酒に関することは保健センターまでお気軽にご相談下さい。

健康通信 アルコール編 第2弾

健康通信アルコール編第2弾

この通信は、健診にてお酒をよく飲むと答えた方に、3回にわけてお送りします。
 前回は、ドリンクについて解説しました。今回はお酒の減らし方です。お酒を減らすとこんないいことがあります。



お酒を減らすことで...



お酒を楽に減らす方法

1. 自分のドリンク数を、毎日記録する。
 (日記、手帳、カレンダーなど毎日、目にするものがお勧めです)
2. 減酒目標を立てる。
 (まずは、「1日1ドリンク減らす」か、「休肝日を一日増やす」など、できるところから始めてください。無理は禁物です)
3. 目標達成できたかチェックする
 (飲まない日は◎、目標達成できたら○、目標達成できなかったら△、飲みすぎたら×をつける等)

日記の例

2週目	飲んだ酒類と量	目標達成できたか
○月○日	焼酎1合 (3.6ドリンク)	△
○月△日	ビール(500ml)1缶(2ドリンク)	○
○月◎日	焼酎1合、ビール中瓶2本 (7.6ドリンク)	×
○月×日	全く飲まず	◎

あなたの目標は

です。

さあ今日から目標達成に向かって始めましょう！

血圧										
歩数										
飲酒目標										
今日の 一書										

今回は、記録用に、「夢をかなえま表」もお付けしています。
 次回は、お酒を減らすための小技をご紹介します。
 またお酒に関することは保健センターまでお気軽にご相談下さい。

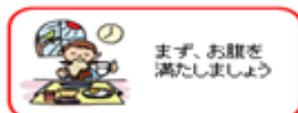
健康通信 アルコール編 第3弾

健康通信アルコール編第3弾

この通信は、健診にてお酒をよく飲むと答えた方に、3回にわけてお送りします。今回は前回に引き続き、お酒を楽しく減らすためのちょっとした小技をご紹介します。



お酒を飲みすぎない対処法



まず、お酒を満たしましょう



ストレスをためこまないようこまめに解消しましょう



家族や友人らと楽しく過ごしましょう



ノンアルコール飲料を上手に活用しましょう



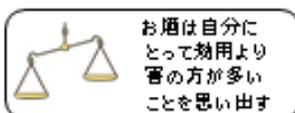
上手にお酒を断る方法を身につけましょう



飲み酒はやめましょう



お酒を飲みすぎてしまう相手と場所を避ける



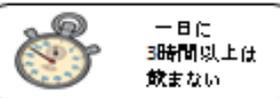
お酒は自分にとって効用より害の方が多いことを思い出す



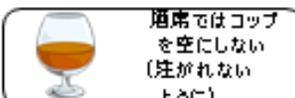
運転や運動などお酒を飲んでいたらできない事をやる



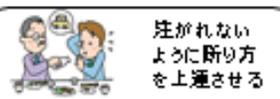
お酒以外の楽しみ(趣味)を増やす



一日に3時間以上は飲まない



酒席ではコップを空にしない(注がれないように)



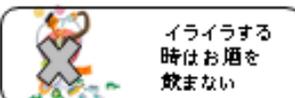
注がれないように断り方を上達させる



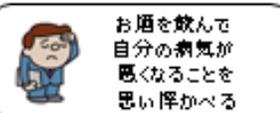
周りの人に目標を宣言して協力してもらう



一緒に酒を減らす(止める)仲間を見つける



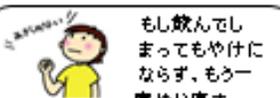
イライラする時はお酒を飲まない



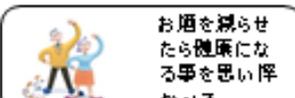
お酒を飲んで自分の病気が悪くなることを思い浮かべる



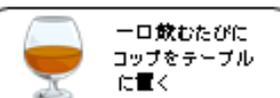
お酒を飲む事を家族が心配している事を思い浮かべる



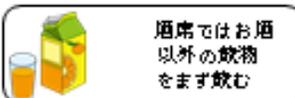
もし飲んでしまってもやけにならず、もう一度やり直す



お酒を減らせたら健康になる事を思い浮かべる



一口飲むたびにコップをテーブルに置く



酒席ではお酒以外の飲物をまず飲む

役に立ちそうなヒントはあったでしょうか。以上、3回にわたり、健康とお酒についてお送りしました。お酒を上手に飲んで、楽しく健康的な生活をおくりましょう。またお酒に関する事は保健センターまでお気軽にご相談下さい。

アルコール通信の効果

- 対象：平成26年度一次スクリーニング
該当者302人
- 方法：アルコール通信を、それぞれ郵送した。平成27年2月に、飲酒量の変化を尋ねるアンケートを郵送した。
- 結果：302人中91人（33.1%）から返答があった。
- 返答のあったもののうち、56人が「飲酒量が減った」または「飲酒頻度が減った」と回答。

岩手県宮古市での取り組み

- 年一回の訪問は継続している。
- 保健センターの全職員面談実施している。
- 同行訪問、ケースのアドバイスを実施している。

熊本県での取り組み



あきやま病院

アルコール通信

- 広島、熊本の町で、健康だより、広報誌の紙面を利用した形で発展。
 - 月1回の連載。
 - 12回シリーズ。
 - 400文字と、800文字。
-
- ご希望の市町村があれば、ご連絡下さい。

• 広報誌 連載

• 月 **1** 回

• **7400** 世帯

• **17000** 人



酒はホントに百薬の長!?

第1回

御船町はのんべえが多い!?



肥前精神医療センター
アルコール病棟副医長
福田 貴博さん

酒は「百薬の長」という言葉をよく聞きますが、本当でしょうか？実は、この言葉には続きがあります。

「酒は百薬の長とはいへど、よろずの病は酒よりこそ起れり」(『徒然草』吉田兼好)
→訳：酒は百薬の長とはいいが、あらゆる病は酒から起っている

確かに適量の飲酒は、気持ちをリラックスさせてくれますし、人の集まりには欠かせません。しかし、それはあくまでも「適量」であることが条件なのです。

では、お酒の適量とは、一体どれくらいなのでしょう？厚生労働省は、「生活習慣病のリスクの高まる飲酒」を男性は日本酒2合以上、女性は日本酒1合以上と定めています。(焼酎だと男性約1合、女性約0.5合に相当)この量を毎日飲み続けると、将来生活習慣病になるリスクが高まり、すでに何らかの病気をお持ちの方は、持病が悪化してしまうのです。食事や運動にいくら気を付けたり、病院からもらった薬をしっかりと飲んでも、この量を飲んでいれば全ての努力が無効になってしまいます。

ここで、御船町のお酒に関する興味深い調査をご紹介します。平成27年度の特定健診の結果から1日に日本酒2合以上飲酒する人の割合は、国の平均では12.0%、熊本県では11.2%、御船町と同じ規模の市町村平均は12.9%という結果でした。この数字を踏まえて、御船町の結果をみてみましょう。1日に日本酒2合以上飲酒する人の割合は、なんと20.7%でした。5人に1人はお酒を飲み過ぎているのです。特に震災後は、ストレスから飲酒量が増えるとも言われています。

ただし、ここでは、お酒をやめましょうと言う気はありません。お酒の良い面もそうでない面も知ったうえで、上手なお酒の付き合い方を身につけて飲きたいと思えます。また、お酒と言うのは一つの文化であるため、お酒を飲む人だけでなく、飲まない人も含めて、町民の皆様と一緒に考えていきたいと思っています。

今後、お酒に関する情報を、1年間に渡って毎月お伝えしていきます。最後までどうぞお付き合いください。

酒はホントに健康の敵か?!

第2回

覚えてほしい「ドリンク」という単位



お酒はほどほどがよいのですが、「ほどほど」とはいったいどれぐらいの量なのでしょう
か? お酒の適量を知るために、今回は、お酒の単位をご紹介します。

- 食べ物の単位 → 「カロリー」
- お酒の単位 → 「ドリンク」 (純アルコール10g=1ドリンク)

アルコールの体や精神に対する影響は、飲んだ酒の量ではなく、摂取した純アルコール量が基準となります。では、アルコール飲料に純アルコールがどれぐらい含まれているのでしょうか。

(例) ビール 500ml × アルコール濃度 (5%=0.05) × 比重0.8=20g

ビール 500mlには、20gの純アルコールが含まれているということになり、ビール 500mlは2ドリンクになります。 <ドリンク換算表>

日本酒(15%)	ウイスキー(40%)	ビール(5%)	缶チューハイ(7%)	焼酎(25%)	ワイン(12%)
1合	ダブル1杯	中瓶1本(500ml)	1缶(350ml)	1合	グラス1杯
					
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1ドリンク

●ほどほどって?

このドリンクを使って、厚生労働省が示す「ほどほど」の目安を説明します。「**節度ある適度な飲酒**」が2ドリンク (女性、65才以上の方、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のある方は、1ドリンク) まで、さらに**休肝日を週2日**作ることです。この量を超えて飲むと寿命が縮むことが明らかになっています。節度ある適度な飲酒が出来ていれば、ほどほどと言えるでしょう。

●生活習慣病のリスクを高める量は?

厚生労働省が示すもう一つの基準、「**生活習慣病のリスクを高める量**」は、4ドリンク (女性2ドリンク) です。この基準を超えて飲み続けると、文字通り、生活習慣病を発病するリスクが高くなります。この量を飲んでいる人は、自分の将来、あるいは現在の健康のために、お酒の飲み方について、引き続き一緒に勉強していきましょう。

酒はホントに百薬の長!?



第3回 自分の飲み方は、1000人中何位?

〜ドリンクランキングをみてみよう〜

今回は、前回お伝えしたお酒の単位「ドリンク」を使ったランキングを紹介します。このランキング表をみれば、同性、同世代の人が100人いるときに、自分が何位くらいなのか（飲酒量が多いかどうか）を確認することができます。

<ドリンクランキング表> 例)

性別	女性			男性		
年代(歳)	20~39歳	40~59歳	60~74歳	20~39歳	40~59歳	60~74歳
上位3位	7	4	2	14	12	8
5位	6	3	2	13	9	7
10位	4	2	1	9	7	6
20位	2	1	1	6	6	4
30位	2	1	0	4	4	4
40位	1	1	0	3	4	3
50位	1	1	0	2	3	2
60位	1	0	0	2	2	1
70位	0	0	0	1	1	1
80位	0	0	0	1	1	0
90位	0	0	0	0	0	0

例
45歳男性、1日にビール500ml+焼酎1合(お湯割2杯)を飲んでいる場合



【ドリンク換算表より】
ビール 500ml 2ドリンク + 焼酎1合 3.5ドリンク

= 5.5ドリンク

【ドリンクランキング表より】
同世代100人のうち、20~30位ということになります。

あなたのランキングはいかがでしたか?

飲酒習慣は、性別、年齢によって異なります。お酒が好きな人の周りには、お酒好きが集まります。「俺よりあいつの方がたくさん飲んでるから、俺はまだ大丈夫」と、自分の周囲だけを見て安心していませんか? ぜひ一度このドリンクランキングを試してみて、自分の酒量が平均と比べてどれくらい多いのか参考にしてみてください。

前回の復習<ドリンク換算表>

日本酒(15%)	ウイスキー(40%)	ビール(5%)	缶チューハイ(7%)	焼酎(25%)	ワイン(12%)
1合	ダブル1杯	中瓶1本(500ml)	1缶(350ml)	1合	グラス1杯
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1ドリンク

酒はホントに百薬の長!?

第4回 お酒を、少し、減らしたく

なったあなたへ、目標設定について



文責：肥前精神医療センター
アルコール病棟副医長
福田 貴博医師

<毎日お酒を飲む方 ⇒ 休肝日を作る>

週2日の休肝日が理想ですが、まずは週1日だけでもはじめてみませんか？
もし難しい場合は、月1回でも構いません。出来そうなところから始める
ことが大切です！

<普段の飲酒量が多い方 ⇒ 飲酒量を減らす>

普段飲んでいるものの量を少しでも減らすことも方法です。缶ビール
500mlを350mlへ変えてみたり、焼酎を1日0.5合だけ減らしてみる。日本
酒3合瓶を3日でなくなるのを4日もたせてみるなどの工夫でOKです。

<飲み会が多い方 ⇒ 飲み会を減らす>

外でお酒を飲む場合は、量をコントロールすることがとても難しいです。そ
こで、月に1回でいいので、飲み会を断るもしくは、ノンアルコールドリ
ンクだけで飲み会に参加するというのはいかがでしょうか？また、飲み会では、
グラスが減るとお酒を継ぎ足すことが、気が利く行為という文化
がありますが、実はお酒をつぐということは、相手の寿命をその
分縮めていることになります。ぜひ手酌に変えていきたいですね。



“少し”だけ減らす工夫でOK！

急にお酒を減らすと、物足りなく感じりバウンドします。しかし、お酒を少し
ずつゆっくり減らせば、ほろ酔いのまま、満足した状態で酒量を減らすことが
できます。昔は、今より少ない量で満足できていたはずです。自分にあった方法で、
無理なく少しだけお酒を減らしていきましょう。きっと、お付き合いもストレス
発散もしながら健康を取り戻すことができます。

酒はホントに百薬の長!?

第5回 お酒を、少し減らしたく

なつたあなたへ 飲酒日記のススメ



お酒の飲み方を見直す方法として、『飲酒日記』という方法があります。

手帳やカレンダーなど、身近なものでかまいません。その日飲んだお酒の種類や量をまとめてみましょう。また、その量を第1回でご紹介した「ドリンク」という単位に換算しておくともっと理想的です。

さらに、「○」「△」「×」「◎」などで自己評価ができるともっと良いですね。その基準は自身で決めてみましょう。毎日の記録が面倒な場合は、これだけの記録でも構いません。

飲酒日記例①)

日にち	曜日	飲んだ酒類と量	評価の目安
□/□	月	焼酎1合 (3.6ドリンク)	△
□/□	火	ビール500ml (2ドリンク)	○
□/□	水	全く飲まず	◎
□/□	木	ビール500ml (2ドリンク)	○

飲酒日記例②) カレンダー等

日	火	水	木	金	土	日
焼酎1合 (3.6ドリンク) △	ビール2杯 (2ドリンク) ○	全く飲まず ○	ビール1杯 (1ドリンク) ○	焼酎1合 (3.6ドリンク) ×	全く飲まず ○	ビール2杯 (2ドリンク) ○
ビール2杯 (2ドリンク) ○	焼酎1合 (3.6ドリンク) △	全く飲まず ○	—	—	—	—



達成基準例

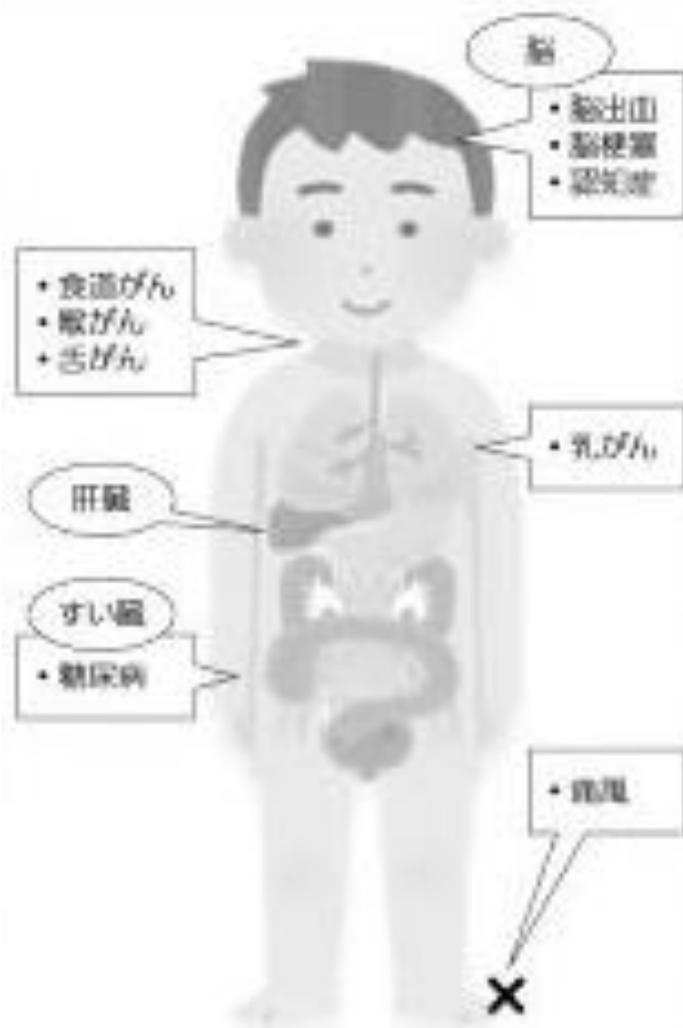
- 目標が守れたら「○」、目標が近い守れたら「△」、少し飲まずに「×」、全く飲まずに「◎」
- いつもの量より減らしたら「◎」、いつもの量なら「△」、元飲んだら「×」、全く飲まずに「○」
- 半杯以下未満は「○」、半杯以上未満は「△」、半杯以上は「×」、全く飲まずに「◎」

記録のつけ方は、飲酒量を記録することで、普段のお酒の飲み方に対して、自覚が高まります。すると、自然と思い出され、無理なく自然とお酒の量を減らすことができます。騙されたと思って、今日からやってみましょう。つけ忘れてしまった場合は、気づいた時に記入する、1週間分まとめて記入する、家族等に代わりにつけてもらうでも構いません。やってみることが大切です！

第1回の復習<ドリンク換算表>

日本酒(15%)	ウイスキー(40%)	ビール(5%)	缶チューハイ(7%)	焼酎(25%)	ワイン(12%)
1合	ダブル1杯	中瓶1本(500ml)	1缶(350ml)	1合	グラス1杯
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1ドリンク

お酒が身体に与える影響ってどんなものがあるのでしょうか？



脳への影響：毎日お酒を飲む習慣があると、脳出血や脳梗塞、認知症のリスクが高まります。

各種がん：食道や喉、舌のがんが増えます。喫煙者や、飲酒で顔が赤くなる人は、特に注意が必要です。女性は、乳がんのリスクも上がります。

糖尿病：膵臓は、血糖値を下げる働きのあるインスリンというホルモンを分泌します。大量飲酒は、膵臓にダメージを与え、インスリンの分泌を減らすので、血糖値が上がり、糖尿病を悪化させます。

ビールのカロリーやプリン体が気になる時は、日本酒や焼酎に変えると、摂取カロリーやプリン体は減りますが純アルコール含有量は増加するため、逆効果！カロリーやプリン体オフのビールに変えるのはOK！



WHOは、「アルコールは60種類以上の病気の原因になる」と言っているので、酒は百薬の長ではなく、万病のもとですね。



健康のためには、
お酒の度数は上げないことが鉄則！

病気の原因！？

アルコールは60種類以上の

酒はホントに百薬の長！？



酒はホントに百薬の長!?

お酒と肝臓

血液検査でわかる肝臓の状態



今回は、お酒による健康障害の代表、肝臓についてのお話です。「お酒を飲みすぎると肝臓を悪くする」と言われますが、今日は詳しくお話します！

お酒は肝臓にとって“毒”？

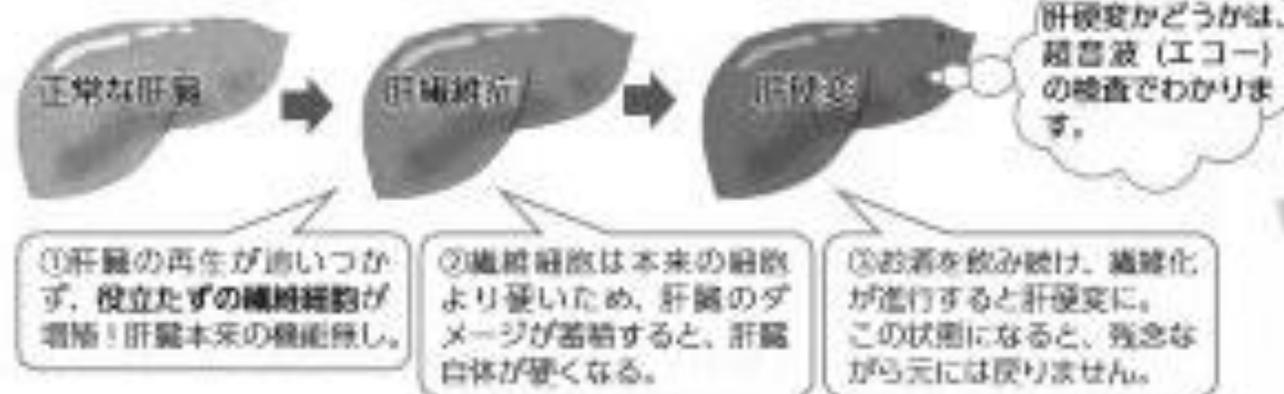
お酒は細胞にとっては弱い毒ですので、お酒を飲みすぎると、肝臓の細胞が破壊されます。どれぐらいの肝細胞が破壊されているかは、血液検査でわかります。

血液検査項目を確認してみよう！

血液検査のAST (GOT)、ALT (GPT) の数値をみます。AST、ALTが高いと言われた場合、たくさんの肝細胞が失われていることを意味します。

検査項目	正常値の意味は？	数値が高い時の意味は？
AST (GOT)	正常値 → 30IU/L →自然と細胞が死に、その分新たに再生するということ	例えば、数値が200IU/Lだった場合、回復する30IU/Lとの差、つまり170IU/Lの肝臓の細胞が失われていることを意味する
ALT (GPT)		

細胞が失われた肝臓はどうなるの？



血液検査の結果、AST、ALTが高い方は、これ以上肝細胞が壊れないようにお酒を減らしてみてください。

酒はホントに百薬の長!?

アルコールと睡眠

〜寝酒の経験がある方、必読!〜



睡眠の質は個人によってバラバラ?!

睡眠は個人差が大きいので、「6時間寝ないといけない」などにこだわる必要はありません。また、年を取ると睡眠は短く、浅くなっていきます。これは老化現象の一つであり、避けられないものです。睡眠の質は、一般的には30代後半から低下するといわれています。

寝酒はアルコール依存症になりやすい飲み方!?

眠るためにアルコールを飲むという話はよく聞きます。確かにアルコールを飲むと眠くなります。しかし、はじめは少しのお酒で眠っていたのが、だんだん耐性がつき、眠るために必要になるお酒の量がぐっぐりと増えていきます。そして、いつの間にかアルコール依存症になってしまう・・・寝酒は、そんなリスクがある飲み方なのです。

寝酒をするあなた!こんなことはありませんか?

<input type="checkbox"/> 熟睡感が減る 	<input type="checkbox"/> 夜中に何度も目が覚める 	<input type="checkbox"/> 朝早く目が覚める 	<input type="checkbox"/> 夜中、トイレに何度も行く 
--	--	--	--

お酒は、睡眠を浅くする作用や利尿作用があるため、眠るために飲むお酒のせいで、かえって寝られなくなるという逆転が起きてしまいます。

眠れない場合はどうしたらいいの?

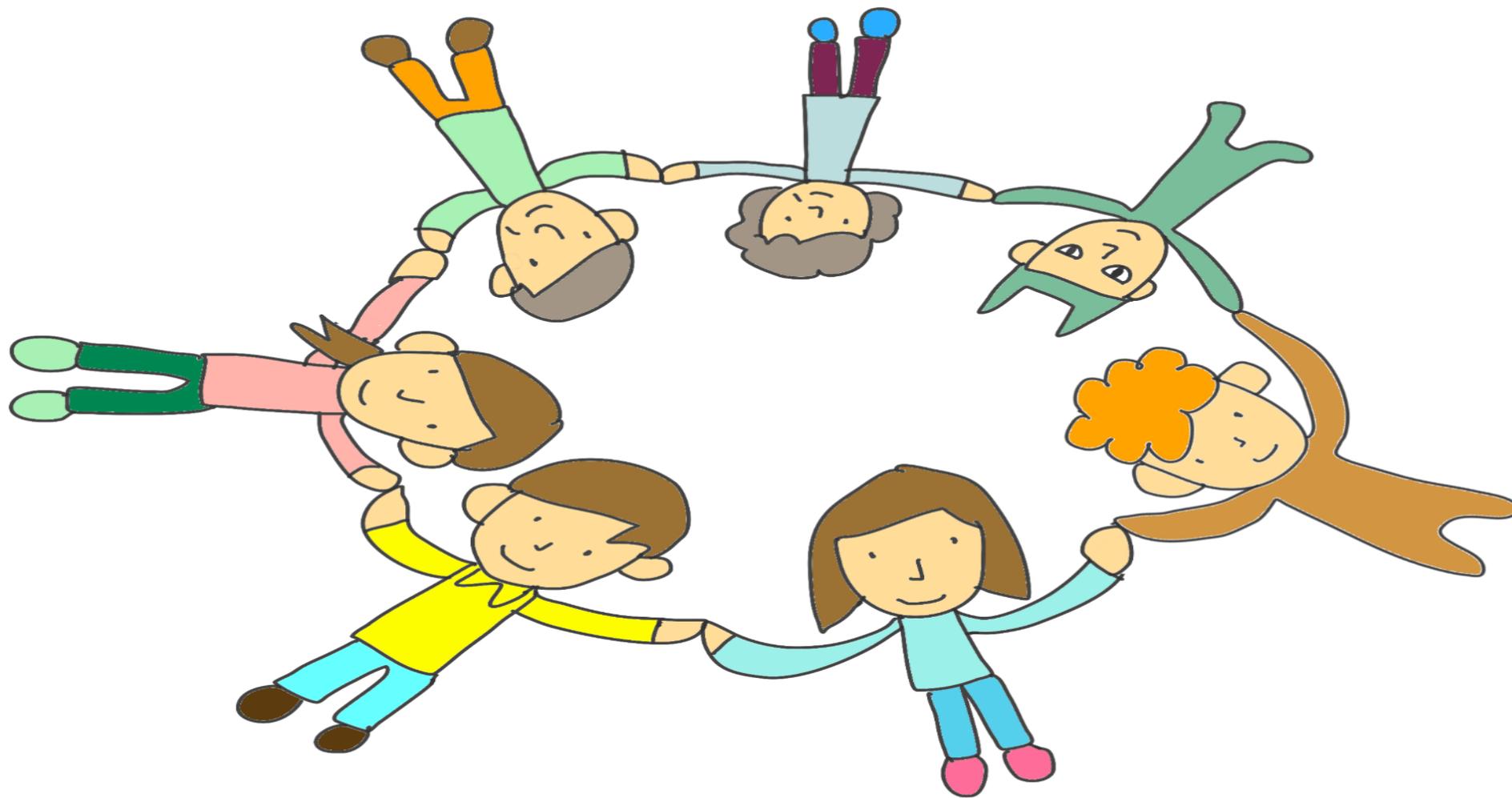
どうしても眠れない場合は、きちんと病院にかかって睡眠薬を飲むほうが、お酒を飲むよりも安全です。

“アルコールと睡眠の関係”で注意してほしいこと

お酒と睡眠薬を一緒に飲むことは、とても危険です!これは絶対にやめましょう。
また、寝酒をしていた方が、急にお酒をやめると、反動がきて眠れなくなるので、注意が必要です。少しずつお酒を減らせば、年齢相応の睡眠に戻ることはできます。

福島での取り組み

- 毎年、心のケアセンター主催で研修会開催
- 今年度から、事例検討会を開催
- 震災の問題と依存症の問題が重なり、難しい場合が多く、支援者のバーンアウト対策も重要となる。



問題解決しない事例検討会
Deeper understanding, not
focusing on problem solving.



問題解決しない事例検討会とは

目的

本人に対する理解を深めること

Deeper understanding, not
focusing on problem solving.

困難事例になればなるほど！

「困った人」

酔っ払い

暴言・暴力

借金



夜間・大声

ゴミ屋敷

この問題を早くなんとかしないと！

どうするか？ 責任感が強い支援者ほど

問題点を取り除こうとして

無理にコントロール
しようとしたら

×

相手を変えよう

×

益々関係性が悪化
打つ手がない

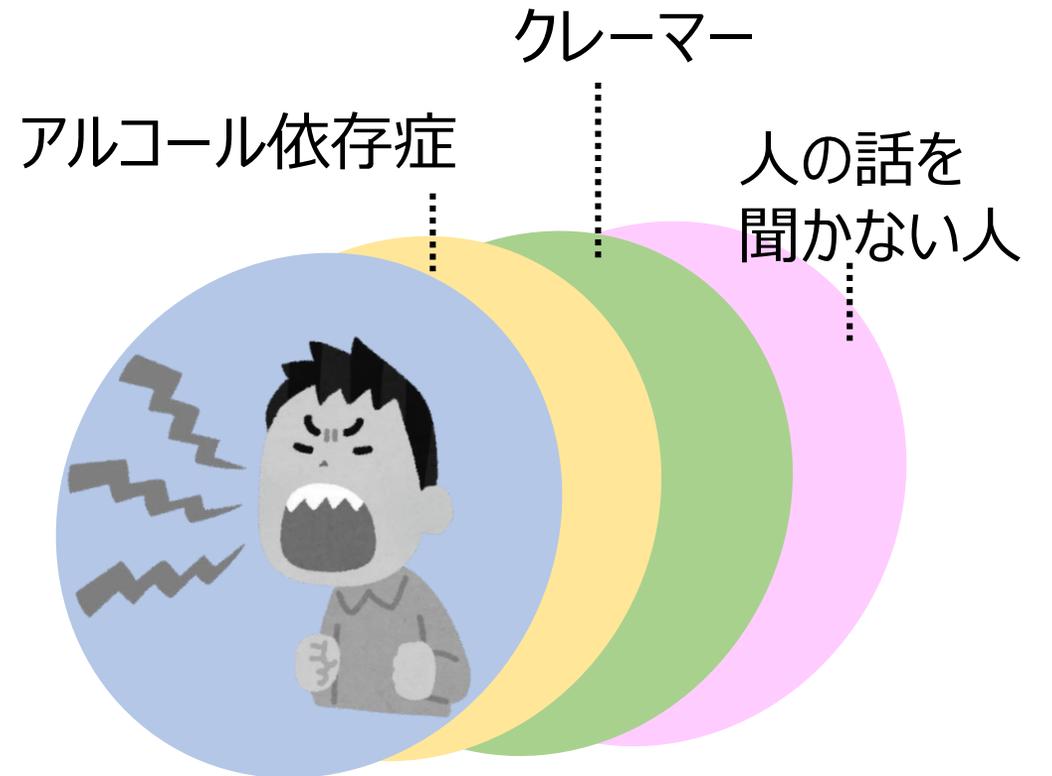
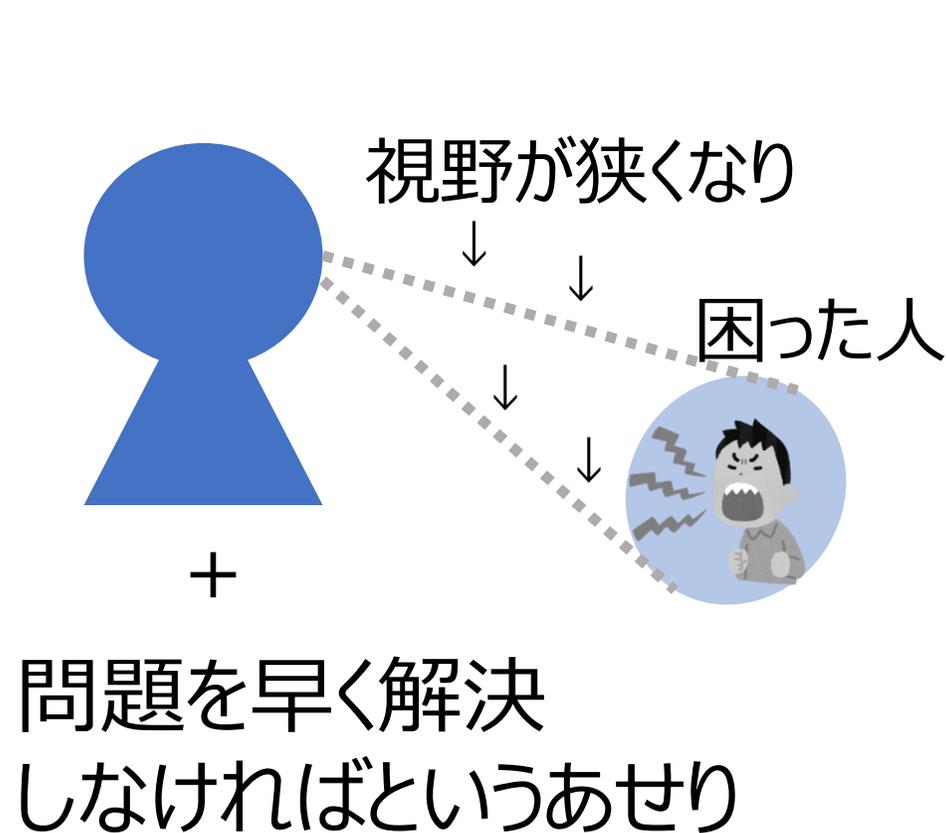
⇒泥沼化

支援者自身も疲れ果ててしまう↓



今の視点が「困った人」視点になりすぎていることを？

視野が狭くなり、負の要素のフィルターからしか見なくなっている。



困った人視点…

アルコール
依存症は
面倒だ！

何か提案すると
クレームばかり！

同じことで
またかあ～

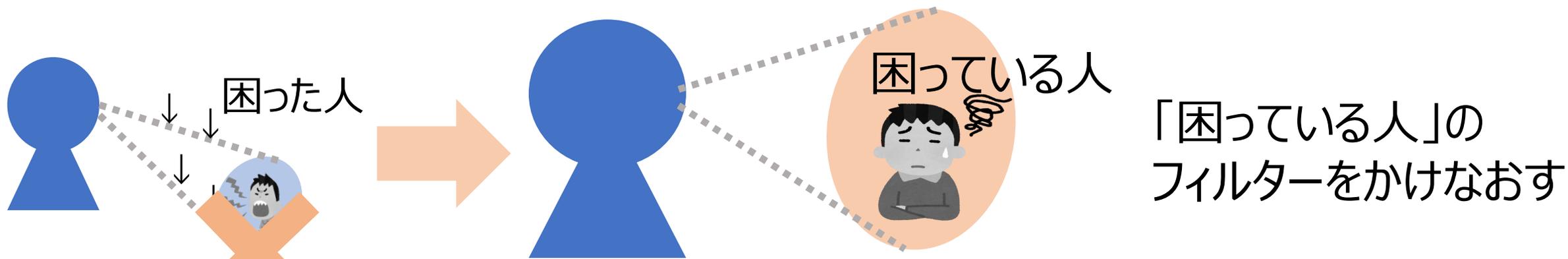
聞く耳なし



威圧的な
態度…

よい支援に展開できない

そのために… まず、一度立ち止まってみることに
「困った人」 → 「困っている人」視点へ



一度、このフィルターを
取り除いて

どんな人だろう？

本当は何に困っているんだろう？

何を望んでいるのだろうか？

何が好きでやりたいことはなんだろう？

困っている人の視点で...

何が好きな
のかなあ？
趣味？

何に
困っている？

どうい
う生活
を望む
のか？

何がしたい
のかなあ？



昔はど
うい
う人
だっ
たの
だろ
う？

再アセスメント

本人のことを知ることは、よい支援、かわりにはできない。

「困った人」をどうするか、ではなく「困っている人」をどう理解するか

まず、本人に対し、興味を持ち、知ろうとすること。

「困っている人」に対する理解を深めること。

一旦、問題解決から離れて

この人はどんな人なのか？

焦らず、肩の力を抜いて考えてみましょう。



「困っている人」に対する理解を深める

いろいろな視点・角度からこの人を考える。

過去、現在、未来、好きなもの、やりたいこと、困っていること、
疾病、障害、生活、ストレンクス、見た目、仕草、etc、

突然、
妻が他界。

子供時代
いじめを受ける

頑張り屋
仕事人間
だった



釣りが好き
ドライブが好き

アルコール
依存症

母子家庭
妹の面倒を見て
いた

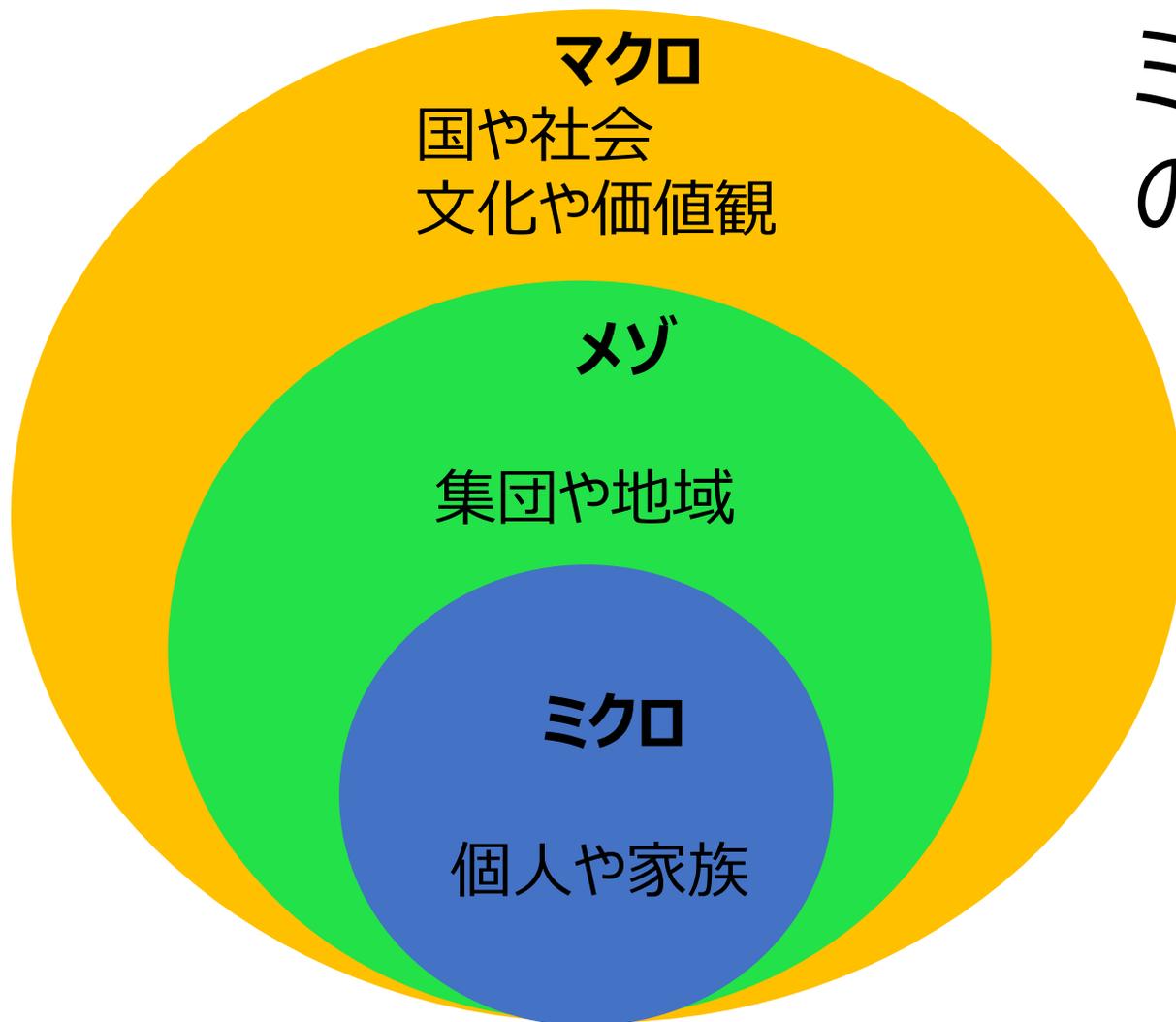
自営で
塗装業

長男出生
遊んでいた

自宅で
引きこもり

情報収集

「困っている人」の生活を構造的にとらえる。



ミクロ → メゾ → マクロ
の視点から構造的にイメージ



ドキュメンタリーフィルムを作るようなイメージ

北陸HIV情報センター
西念奈津江さんより

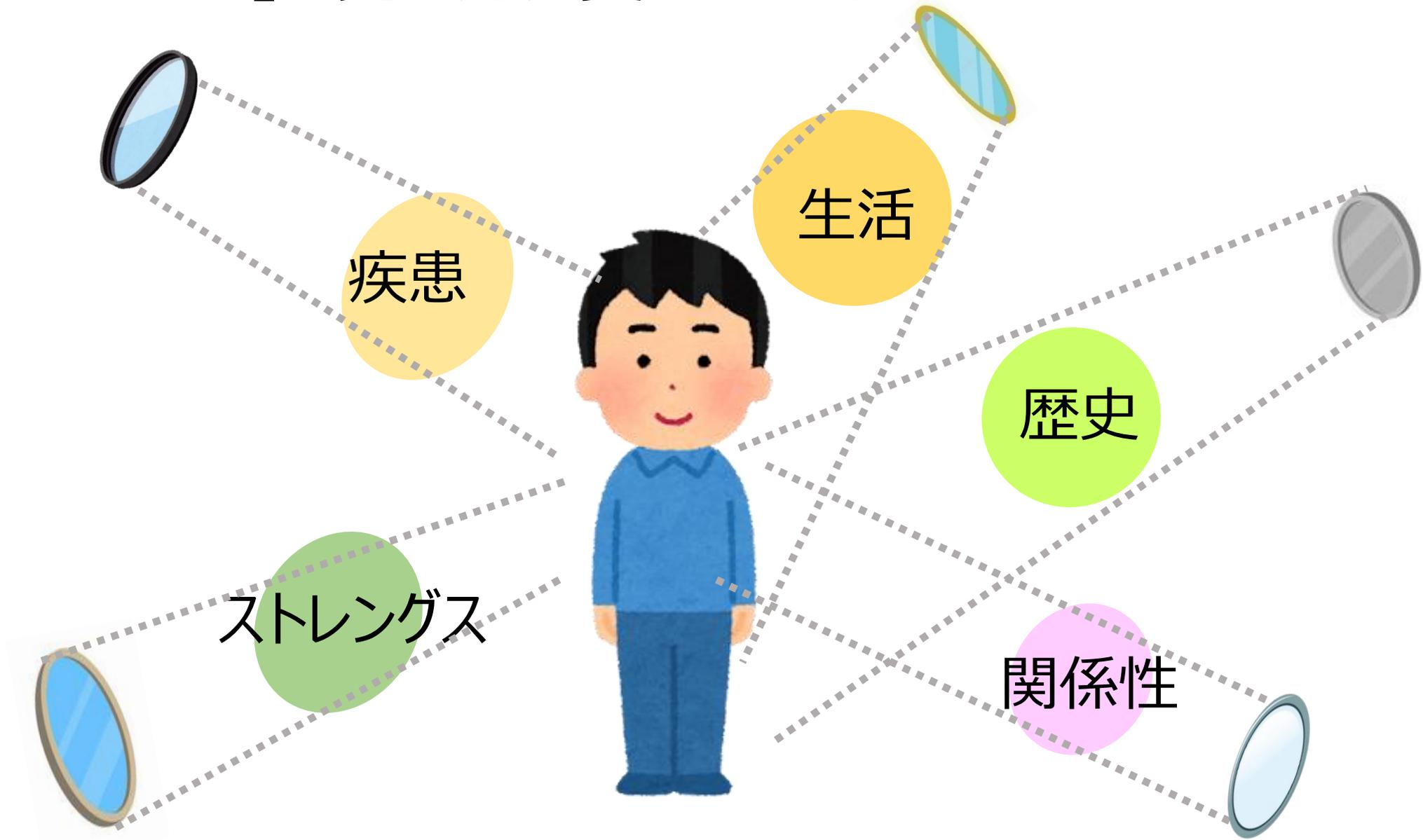
その人の物語

歴史的視点でとらえる

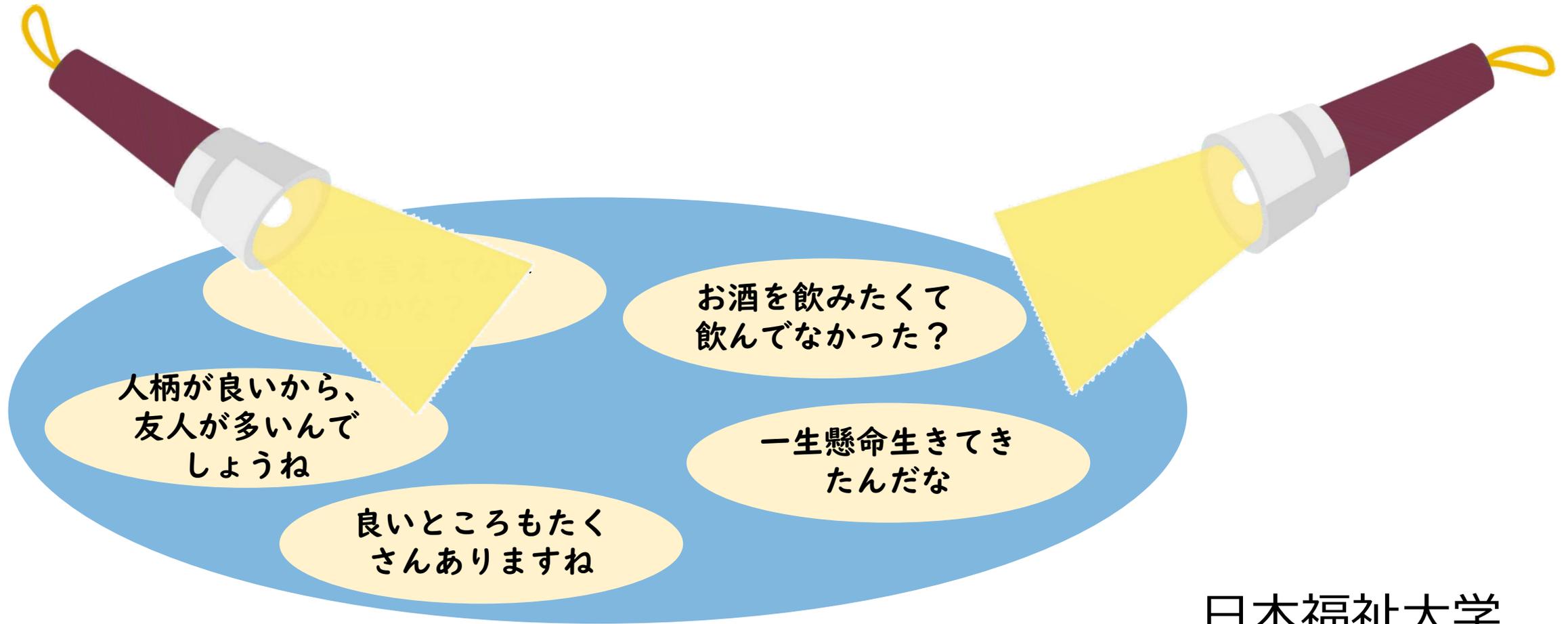


どういう人生を歩んできたか

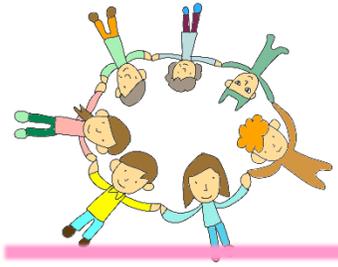
1つのフィルターからだけでなく、いろいろなフィルターから見ることで、「困っている人」の見え方が変わってくる。



光の当て方による視点の多様性



日本福祉大学
田中和彦先生より



問題解決しない事例検討会ってどうやるの？

- 1 自己紹介
- 2 「困っている人」の概要説明（15分）
- 3 質問タイム（30分）
- 4 理解・解釈タイム（30分）
- 5 理解・解釈を事例提供者と分かち合う（40分）
- 6 クロージング



2時間程度
あると
よいでしょう

Deeper understanding, not
focusing on problem solving.



「Aさんは、何か趣味はありますか？」

「釣り、ドライブが好きと言っていました。」



「どんな仕事をしていたのですか？」

「塗装業、45歳頃独立して経営してたようです。」



容姿は、どのような人ですか？

どちらかという身長低く、やせています。



質問からでた様々な情報をつなぎ、組み合わせて 多面的・立体的にイメージする

A氏 50代 AL症

- 子供時代
いじめを受ける
- 母子家庭
妹の面倒を見て
いた
- コミュニケーションや
集団が苦手



45歳より
自営業を営む

48歳頃、
妻が突然他界



現在、自宅に引きこも
り、人の話を聞かない



A氏 50代 AL症

身長175cm、体重75kg

40歳で結婚後
長男が生まれる

子供時代
いじめを受ける

仕事熱心、完璧主義

母子家庭
妹の面倒を見て
いた

母、妹とは家族関係良好

45歳より
自営業を営む

Cさん

Dさん



48歳頃、
妻が突然他界

高校卒業後、
すぐ愛知に行っ
て就職

コミュニケーションや
集団が苦手

51歳より無職。
長男は主に母が
世話していた。

仕事して母へ
仕送り

趣味は、釣り、ドライブ

Bさん

現在、自宅に引きこも
り、人の話を聞かない

若い頃は、ほぼ毎日
職場の仲間と飲みへ

得られた情報を組み合わせ、仮説を生成

自営業
失敗

妻が他界



さびしさ

母子家庭

仕送り



仕事熱心

釣り、ドライブ
趣味

結婚



長男
出産

「自営業を営むも上手いかず、妻が他界。辛さを和らげるため酒を使っていたの
だろうなあ〜」



Bさん

「母から褒められたいたいという
思い、承認欲求より仕事を
完璧にしないという気質
が強くなったのかもしれな
いわあ〜」



Cさん

「20年前は、多趣味
で妻と長男と幸せだっ
たよねえ」



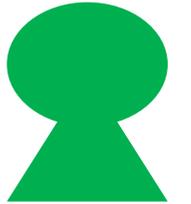
Dさん

「こんな風に考えたことはありませんでした。」
「それは新しい発見でした。」



事例提供者

「こう思ったのは私だけじゃなかったんですね」



「このような可能性もあるかもしれません」



参加者

「早速私たちも今からやってみようかな」





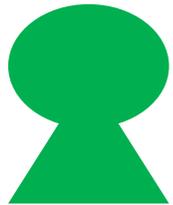
問題解決しない事例検討に参加してみても①



参加者

「いろいろな視点や考え方があるんだなあ〜」

「事例を深く理解することは大切だなあ〜」



事例提供者

「目先の問題ばかりを考えてしまっていたなあ〜」

「型にはまった理解だけしかできてなかったなあ〜」

「自分の考え方の癖、偏りがあったなあ〜」

改めて自分自身の支援観や対象者観に向き合う

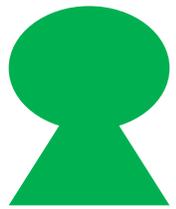


問題解決しない事例検討に参加してみても②

「みんなに話せて、聞いてもらえてよかった。」

「気持ちが楽になった。」

「自分だけじゃないんだなあ〜」



事例提供者

支援者自身が疲れは果てないように

支援者の自助グループ的な役割

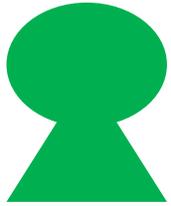


問題解決しない事例検討に参加してみても③

「この話、今度、聞いてみたい。」

「こういう視点で聞いてみようかなあ〜」

「本人に早く会いたいと思いました。」



事例提供者

本人の理解・解釈が広がることで

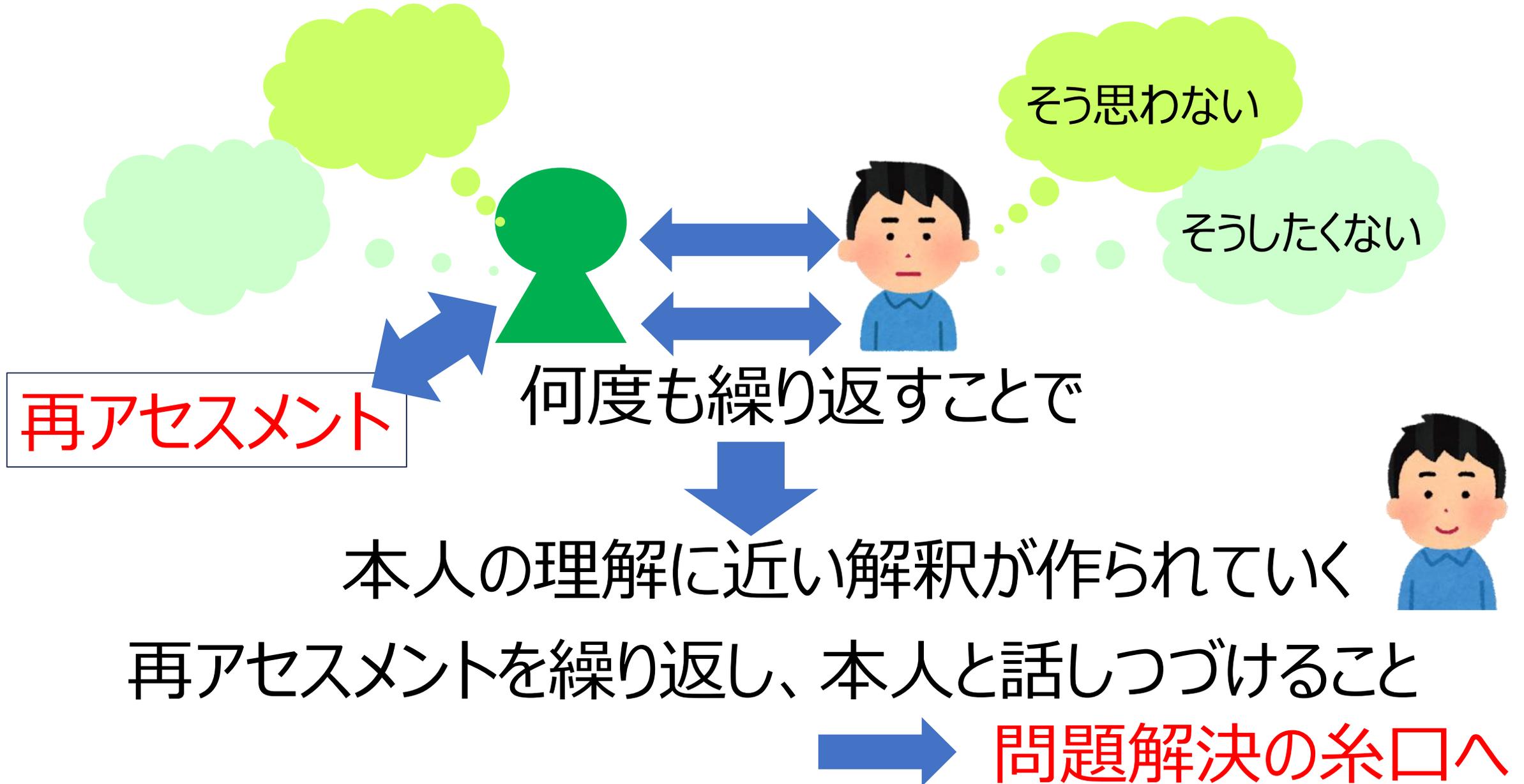
負のフィルターが弱まり



本人に対する

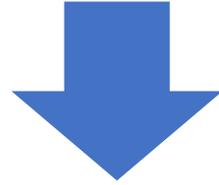
関わり方、言葉の投げかけ、見方、考え方も変わっていく

事例検討会で得た豊かな解釈を持って





問題解決しない事例検討会



問題解決の糸口から



問題解決型の事例検討会



カンファレンス



支援チームで取り組もう



「困っている人」に対する問題解決の切り口が
いろいろなと広がっていく。

依存症・アディクションが
あるかもしねない人の理解を深める

『問題解決しない事例検討会』 ハンドブック



『ギャンブル等依存症の治療・家族支援に関する研究』の分担研究班 作成
監修 田中和彦・西念奈津江・佐久間寛之

問題解決しない事例検討会ハンドブック

2022年3月発行

《監修》 田中和彦・西念奈津江・佐久間寛之

《研究責任者》

松下幸生／独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター

《分担研究者》

佐久間寛之／独立行政法人国立病院機構さいがた医療センター

《研究協力者》

青木梨恵 阿部かおり 大森順基 佐久間寛之 佐久間みのり 野村照幸 福森崇之
／独立行政法人国立病院機構さいがた医療センター

伊東寛哲／独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター

西念奈津江／ソーシャルワークオフィス HARP・小倉悠治法律事務所

田中和彦／日本福祉大学

永田貴子／佐賀県精神保健福祉センター

福田貴博 前田大輝／医療法人見松会あきやま病院

藤田啓暉／独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センター

《イラストと装幀》 ぶるすあるは

研究班ウェブページ（さいがた医療センター Sai-DAT 内）

ダウンロードできます

1. 精神保健福祉センターアンケート結果のまとめ
2. ギャンブル等依存症インテークシート
3. ハンドブック PDF（本冊子）
4. 問題解決しない事例検討会 ポスターと進行表

お問い合わせは、ウェブページからお願いします



事前質問

- 依存症に関する情報(若い年代、小中高校生などのネット依存など、依存度の評価や対応の仕方など)を色々と聞くことができればありがたいです。
- アルコール依存症の利用者の訪問看護を行っているが、何も変わらず毎日夕方から飲酒し、行動をとるパワーをつけるガソリンのようなものと言い、主治医も黙認しながら服薬処方もしている。飲酒量は増え、濃度は濃くなっていく。関わり方はこれでいいのか？と毎回感じる。
- 仮設住宅などでアルコール関連問題があると思われる方への対応について、これまでの災害地でどんな対応をされてきたのか。効果的な介入の仕方や好事例などがあったら教えてほしい。
- 相談や受診を拒む本人に対し、どのように促したらよいですか？また本人だけでなく、配偶者も相談や受診に消極的な場合、周囲の人間はどのように対応したらよいですか？家族や周囲の人間は、どのような接し方をしたらよいですか？特にしてはいけない対応があれば教えて下さい。
- 不安定な生活費とギャンブルとの関係、特に継続性についてのお話があれば幸いです。
- ギャンブル依存症から脱却させたいので対策方法を教えて下さい。
- 災害後に現れるという影響について、それまで依存症はなかった人について知りたいです。

インターネット依存のチェック

久里浜医療センターホームページ

(http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar_07.html) より

全くない：1点 まれにある：2点 ときどきある：3点
よくある：4点 いつもある：5点

1. 気がつくと思っていたより、長い時間インターネットをしていることがありますか。
2. インターネットをする時間をする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。
3. 配偶者や友人と過ごすよりも、インターネットを選ぶことがありますか。
4. インターネットで新しい仲間を作ることがありますか。
5. インターネットをしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか。

6. インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障を来すことがありますか。
7. 他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか。
8. インターネットのために、仕事の能率や成果が下がったことがありますか。
9. 人にインターネットで何をしているのか聞かれたとき防御的になったり、隠そうとしたことがどれくらいありますか。
10. 日々の生活の心配事から心をそらすためにインターネットで心を静めることがありますか。
11. 次にインターネットをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか。
12. インターネットの無い生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。
13. インターネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。

14. 睡眠時間をけずって、深夜までインターネットをすることがありますか。
15. インターネットをしていないときでもインターネットのことばかり考えていたり、インターネットをしているところを空想したりすることがありますか。
16. インターネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。
17. インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。
18. インターネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。
19. 誰かと外出するより、インターネットを選ぶことがありますか。
20. インターネットをしていないと憂うつになったり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか。

得点が高いほど依存の度合いが強いことになります。

【20～39点】平均的なオンライン・ユーザーです。

【40～69点】インターネットによる問題があります。

インターネットがあなたの生活に与えている影響について、よく考えてみてください。

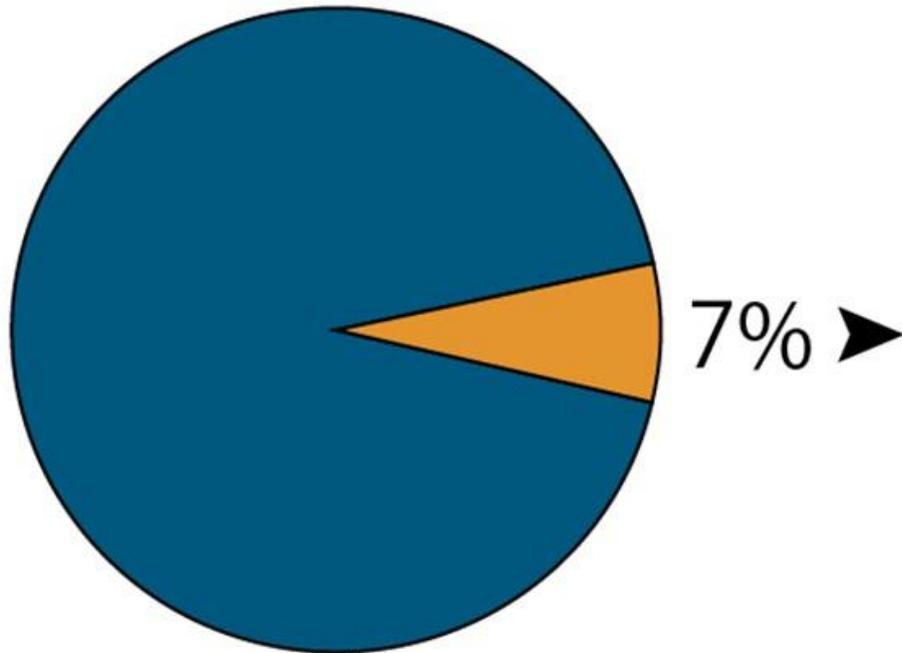
【70～100点】インターネットがあなたの生活に重大な問題をもたらしています。すぐに治療の必要があるでしょう。

長崎大学の調査 (長崎大学HPより引用)

図1：長崎県における子どものゲーム依存症

小・中・高校生：4048名

ゲーム依存症の可能性



2020年12月の調査

図 2：ゲーム依存症の子どもの抱える問題点



ゲーム依存症の子ども達の特徴

不登校



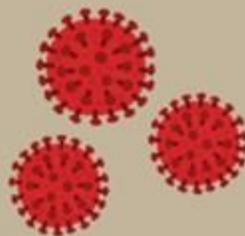
情緒や行動の問題



インターネット依存



COVID-19 への不安



平日 2 時間
休日 4 時間
のゲームで
リスクは高い

ギャンブル等依存症の現状

項目	男性	女性
ギャンブル等依存症者(SOGGS)	3.7%	0.7%
過去1年のギャンブル経験者	40%	20%

過去1年のギャンブル経験者が、ギャンブルに費やすお金の中央値：1万円/月

スマホで購入できる時代

形態別売り徳金（令和3年）

（ ）は割合

		売得金	対前年比
開催競馬場		196億円 (0.6%)	71.2%
場外馬券売場		2,203億円 (7.1%)	116.2%
インターネット 投票	国内	28,512億円 (91.7%)	103.1%
	海外	169億円 (0.5%)	217.9%
合計		31,080億円	103.9%

カナダのギャンブル等依存症の予防対策

- Lower-Risk Gambling Guideline (Canadian Centre on Substance use and Addiction)

①収入（税引き前）の1%以内

②一か月に4日以内

③ギャンブルは2種類以内

カリフォルニア州のギャンブル等依存症の予防対策

- 収入の2%を超えると、ギャンブル問題の可能性が高い。

例) 収入50万円/月だと、ギャンブルに使える金額は1万円/月。

韓国のカジノ・ギャンブル等依存症の予防対策

① 年収の 10% を超えない

② 年間 10 日以内

③ 1 日 4 時間以内

日本のギャンブル等依存症の予防対策

- ギャンブルは遊戯です。のめりこまないようにしましょう。
(のめり込むの客観的な基準は?)
- ギャンブルは、20才になってから。
(20才以降の基準は?)

ギャンブル等依存症の現状（再掲）

項目	男性	女性
ギャンブル等依存症者(SOGGS)	3.7%	0.7%
過去1年のギャンブル経験者	40%	20%

過去1年のギャンブル経験者が、ギャンブルに費やすお金の中央値：**1万円/月**

ギャンブル等依存症における予防（私見）

予防の種類	分野	対象	具体的な内容
1次予防 (発生予防)	教育	全体	責任あるギャンブルの知識
2次予防 (進行予防)	?	ギャンブルの ハイリスク者	健診に該当するようなシステム 収入の2%以上への早期介入
3次予防 (再発予防)	医療	ギャンブル 依存症	ギャンブル依存症の治療 (現行の対策)