

# 適正飲酒の指導プログラム

## 指導者マニュアル

岡山大学大学院医歯学総合研究科

高尾総司

はじめに

飲酒は人類の歴史とともに存在し、人々の生活にとって欠かせない一面をもっている。一方、未成年者の飲酒やアルコール依存症といった様々な問題があるのも、またお酒の一面である。

このような状況の中で、お酒を上手にコントロールして楽しみたいという要望は古くからあるものの、実際にはアルコール依存症患者に向けた治療プログラムや問題飲酒者への節酒をコアにした適正飲酒プログラム（廣, 2001; Heather & Robertson, 1996）がわずかに存在するのみで、何ら健康上問題のない方へのお酒の飲み方についてのプログラムは皆無と言って良い。

そこで、問題飲酒群ではない習慣飲酒者を対象として、より楽しい飲酒機会を増やすことに着目することで、結果として飲酒に伴う失敗を減らすなど、適正飲酒を達成することを目的としたプログラムの開発を行ない、これを複数の企業において効果評価を行った（平成14～16年度健康科学総合研究事業「行動科学に基づく簡便な生活習慣改善プログラムの開発と効果の検討」班（主任研究者：足達淑子）分担研究「適正飲酒の行動的介入プログラムの開発と効果の評価に関する研究」（分担研究者：川上憲人））。

さらに研究成果物として教材セット及び指導者マニュアルをまとめた。

廣 尚典：職場における問題飲酒に対する Brief Intervention の効果に関する検討。平成12年度厚生労働省「アルコール依存症の疫学と予防に関する総合的研究(主任研究者 白倉克則)」報告書, pp76-130, 2001.

Heather N & Robertson I: Let's drink to your health! (New revised edition). British Psychological Society. Leicester, 1996.

## 目次

1. マニュアル
2. 教材セット
  - (1) 参加者用教材
  - (2) サポーター用教材
3. 巻末資料
  - 調査票①, ②
  - 募集案内サンプル
  - 平成 16 年度研究報告書 (写し)
  - 平成 15 年度研究報告書 (写し)
  - 平成 14 年度研究報告書 (写し)

プログラムは基本的にはセルフプログラムの形式を取っていますが、参加者だけでは途中で挫折することが多いことから、参加者自身にサポーターを選んでもらうようになっています。サポーターは、飲酒記録の確認などを行います。

なお、本マニュアルでは、企業における保健師が使用することを想定して、保健師・参加者・サポーターの役割について記載していますので、ご自身の状況に合わせて適宜変更してください。

保健師の役割は、プログラム全体の進捗管理です。まずは対象者の募集に始まりますが、どのような方法を採用してもかまいません。ただし、定期健康診断結果で $\gamma$ -GTPが高値のものを選ぶなどの方法は、プログラムの趣旨（楽しい飲酒）には少々そぐわないところもありますが、このような目的での使用も可能です（募集にあたっては、巻末の募集案内サンプルを参考にしてください。募集案内サンプルは、(財)京都工場保健会、森口次郎先生・坂本宣明先生が作成されたものです）。

## 実施要領

### ■ 事前準備

参加者が決定したら、参加者に事前準備として、資料0-1（プログラムの概略説明）、0-2（参加申込書）を配布し、サポーターを探してもらうとともに、参加宣言書（サンプル）を用いて申し込みをしてもらってください。

サポーターが決定したら、参加者にサポーターにお渡しいただく資料S0を配布してください。プログラムの概略の説明と、4週間のサポートマニュアルから構成されています。なお、マニュアルに記載されている、毎週のキーワードについては、適宜変更して使っていただいて差し支えありません。

### ■ 事前調査

事業としては必須ではありませんが、調査①を用いて事前に調査をしておくことをおすすめします。プログラム終了後に調査②を行ってください。プログラムの効果の評価項目は、研究報告書を参考にしてください。

### ■ プログラム開始

以後、プログラムの実施に際しては、4週分まとめて教材セットを参加者及びサポーターに先にお渡しして、自主的に実施していただく方法と、教材セットを1週間分ずつ毎週配布する方法のいずれでもかまいませんので、自社の状況に合わせて運用してください。以下では、毎週お渡しする方法で記載します。

### ■ 第1週

参加者には資料1-1、2、3を、サポーターにはS1を配布してください。サポーターへの配布は参加者経由でもかまいません。なお、プログラム開始までに、参加申込書、調査①は回収しておいてください。

また、記録表の提出をいつにするのか、翌週の資料の配付をいつにするのか、といて点については、自社の状況に合わせて参加者に通知してください。通常は、プログラムを月曜日から開始した場合、金曜日に翌週分の資料を配付し、月曜日に前週の記録を回収するスケジュールで良いかと思いません。

### ■ 第2週

参加者には資料2-1、2、3を、サポーターにはS2を配布してください。

第1週の飲酒記録（資料1-3）をサポーターから回収してください。

### ■ 第3週

参加者には資料3-1、2、3を、サポーターにはS3を配布してください。

第2週の飲酒記録（資料2-3）をサポーターから回収してください。

第3週の注意点としては、サポーター向け資料S3は、そのままアドバイスを記載していただいて、翌週第4週の参加者向け資料4-1になります。サポーターの方に、再度確認しておいてください。

### ■ 第4週

参加者には資料4-1、2、3を、サポーターにはS4を配布してください。

第3週の飲酒記録（資料3-3）をサポーターから回収してください。

第3週の注意点としては、サポーター向け資料S4は、修了証になりますので、サインをしていただいて、プログラム終了時に参加者にお渡しいただきます。サポーターの方に、再度確認しておいて

ください。なお、プログラムの実施を支援する保健師もサインをすると良いと思います。

■ 修了時

参加者には資料5-1, 2をサポートには資料S5を配布してください。

第4週の飲酒記録(資料4-3)をサポートから回収してください。

終了時には、調査②を行い、回収してください。

図. プログラムの概略

時期	資料 NO	参加者		サポーター
		内容	対応	
準備	0-1	コース概略説明		S0:概略説明&詳細説明
	0-2	宣言書(申し込み書)	サポーターに提出	確認・署名→保健師
第1週	1-1	お酒の効用	自己チェックを行う	S1:適正飲酒達成度チェック
	1-2	目標の確認	初日:サポーターに提出	確認→返却
	1-3	記録1週目	翌週初日サポーターに提出	Keyword1 記入→保健師
第2週	2-1	お酒は糖尿病を予防する		S2:お酒の健康への好影響
	2-2	お酒の良い面・悪い面	初日:サポーターに提出	確認→返却
	2-3	記録2週目	翌週初日サポーターに提出	Keyword2 記入→保健師
第3週	3-1	血中アルコール濃度について	自己チェック	S3:サポーターからのアドバイス
	3-2	目標の見直し	初日:サポーターに提出	確認→返却
	3-3	記録3週目	翌週初日サポーターに提出	Keyword3 記入→保健師
第4週	4-1	サポーターからのアドバイス		S4:修了証(署名してください)
	4-2	良かったお酒 BEST3	初日:サポーターに提出	確認→返却
	4-3	記録4週目	翌週初日サポーターに提出	Keyword4 記入→保健師
終了	5-1	まとめ		S5:別紙資料
	5-2	今後の目標の再設定	サポーターに提出	確認→返却
		修了証		

プログラムについてのお問い合わせは

岡山大学大学院医歯学総合研究科

衛生学・予防医学分野

高尾 総司

〒700-8558 岡山市鹿田町2-5-1

TEL086-235-7174・FAX086-235-7178

## 参加者用教材セット

0-1	コース概略説明
0-2	宣言書(申し込み書)
1-1	お酒の効用
1-2	目標の確認
1-3	記録1週目
2-1	お酒は糖尿病を予防する
2-2	お酒の良い面・悪い面
2-3	記録2週目
3-1	血中アルコール濃度について
3-2	目標の見直し
3-3	記録3週目
4-1	サポーターからのアドバイス
4-2	良かったお酒 BEST3
4-3	記録4週目
5-1	まとめ
5-2	今後の目標の再設定

## 「楽しいお酒の飲み方再発見！」コースご参加の方へ

\*\*株式会社 健康管理室  
保健師 \*\*\*\*

### ■ コースの目的

タイトルの通り、お酒の楽しい飲み方について改めて考えていただくコースです。

「お酒はおいしく適量を」とは良く言われることですが、このことを具体的な方法に基づいて実践していただくことを目的としています。

### ■ より楽しくするための工夫

お酒の楽しい面を意識することで、なるべくお酒に対してのネガティブイメージが伴わないよう配慮されたプログラムになっています。また、これまでの健康教育からも一人で取り組むより、多くの人と一緒に取り組んだ方が結果も良好であることから、今回はみなさん自身がサポーターをお一人ずつご指名していただくことにしました（どなたでも結構ですが、異性をお願いした方が結果良好なようです）。

### ■ おおまかな内容とスケジュール

毎週、資料を2種類と「楽しい」お酒の記録表の合計3種類の配布物をお送りします。資料については、お読みいただき、簡単に自己チェックができるタイプの資料1と、サポーターと一緒に考えるタイプの資料2の2種類です。記録表は、サポーターに確認してもらって、今週のキーワードを記入してから提出してください。ポイントがつきます。期間は4週間です。

### ■ ポイントの詳細

記録表の提出ポイント	提出期限内	10ポイント
	提出期限後	7ポイント

目標達成のポイント 目標1つ達成につき 1ポイント（1日最大3ポイント）

50ポイント以上の方には、記念品を差し上げます。

資料0-1 :

流れを一覧に示すと以下の通りです。ご参考になさってください。

時期	資料 NO	参加者		サポーター
		内容	対応	
準備	0-1	コース概略説明		S0:概略説明 & 詳細説明
	0-2	宣言書(同意書)	サポーターに提出	確認・署名→保健師
第1週	1-1	お酒の効用	自己チェックを行う	S1:適正飲酒達成度チェック
	1-2	目標の確認	初日:サポーターに提出	確認→返却
	1-3	記録1週目	翌週初日サポーターに提出	Keyword1 記入→保健師
第2週	2-1	お酒は糖尿病を予防する		S2:お酒の健康への好影響
	2-2	お酒の良い面・悪い面	初日:サポーターに提出	確認→返却
	2-3	記録2週目	翌週初日サポーターに提出	Keyword2 記入→保健師
第3週	3-1	血中アルコール濃度について	自己チェック	S3:サポーターからのアドバイス
	3-2	目標の見直し	初日:サポーターに提出	確認→返却
	3-3	記録3週目	翌週初日サポーターに提出	Keyword3 記入→保健師
第4週	4-1	サポーターからのアドバイス		S4:修了証(署名してください)
	4-2	良かったお酒 BEST3	初日:サポーターに提出	確認→返却
	4-3	記録4週目	翌週初日サポーターに提出	Keyword4 記入→保健師
終了	5-1	まとめ		S5:別紙資料
	5-2	今後の目標の再設定	サポーターに提出	確認→返却
		修了証		

質問などございましたら、健康管理室までお願いいたします。



# 宣言書

私は、これから4週間、「楽しいお酒の飲み方」を再発見するためのコースに参加することを宣言します。この間、日々のお酒のことについて、記録をします。

日付

---

署名

---

私は、上記のものが、「楽しいお酒の飲み方」を再発見できるよう支援します。

サポーター署名

---

## あなたにとってお酒の効用とは何でしょうか？

お酒は楽しく、美味しいもの... と思っていても、普段改めてその理由を考えることはあまり無いかと思います。少し、ゆっくりとこのことについて考えてみましょう。

お酒の効用には積極的に利用したい理由（例：人とコミュニケーションできる）、あるいはそれほどでも無いが消極的な理由（例：習慣として）もあると思います。ここでは、積極的な理由、消極的な理由を重要な順に3つずつ挙げてみましょう。その際には、以下の例を参考にしても構いません。

- 味を楽しんで飲む
- 話がはずむ
- リラックスできる
- 人間関係がよくなる
- 疲労感がとれる
- 元気が出る
- 嫌なことを忘れられる
- 良く眠られる
- つきあいで飲む
- 改めて考えてみると何となくこれと言った理由があるわけではない

### 積極的理由

≠ 1

---

≠ 2

---

≠ 3

---

### 消極的理由

\* 1

---

\* 2

---

\* 3

---

資料1-2: 参加者 → サポーター → 参加者 → 冷蔵庫に貼る

## 「楽しい」お酒を飲むために意識していること を確認してみよう

お酒も飲み過ぎると二日酔いになったりします。これまで、「楽しい」お酒を飲むために意識していることがありますか？以下の例を参考にしながら、目標として3つ書き出してみましよう。この用紙はサポーターに確認してもらってから、冷蔵庫に貼っておきましょう。

- よく味わって飲む
- 水を一緒に飲む
- 人に無理にすすめない
- 12時までに家に帰るようにする
- 適度に食べながら飲む
- 本当に飲みたいと思う時だけ飲む
- お誘いを上手に断る
- はしご酒をしない

### 私の目標

1.

---

2.

---

3.

---

日付/署名

---

サポーター署名

---

参加者 → サポーター(keyword) → 担当者(提出日確認) → 健康管理室  
 提出期限: 第2週の初日(祝日の場合はその翌日)

氏名: 高尾 総司

# 「楽しい」お酒の記録 記入サンプル

- 目標
1. 水を一緒に飲む。
  2. 最後の一杯を控える
  3. 度数を下げない(飲み過ぎるから)

	日付	時間	所用時間 (時間)	場所	目標はできましたか? できたら○			翌日記入 1-良いお酒だった 2-普通 3-しまった!	①5%-10% ビール・発泡酒 酎ハイ	②10%-20% 日本酒、ワイン カクテル(ロング)	③20%-40% 焼酎 カクテル(ショート)	④40%-50% ウイスキー フランター	合計
					1	2	3						
月	1月5日	18:00	2.5	家・外	×	○	×	①・②・③	1000ml	180ml	ml	ml	6.0
		21:00	1.5	家・外	×	○	○		ml	ml	ml	80ml	
		23:30	0.5	家・外	○	×	×		ml	ml	100ml	ml	
火	1月6日	19:00	1.5	家・外	○	○	○	①・②・③	ml	240ml	ml	ml	1.3
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
水	1月7日	20:30	5.0	家・外	×	×	○	①・②・③	ml	630ml	ml	ml	3.5
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	

☆月曜日開始でない場合も、1週間分記入する。この例では、1月4日(日)~1月10日(土)の1週間

☆1日あたり3軒飲み歩いてても記入できる。4軒以上になったときは、まとめて記入する

☆自分で立てた目標ができたかどうかを記入。具体的な内容は右上に記入する。70%ぐらいできていればOK

☆1月5日は、新年会でビール生中1杯500ml、日本酒1合180ml、酎ハイ1杯500ml。ビールと酎ハイは合計して①に記載する

☆家に帰って、焼酎をお湯割りで、焼酎100mlにお湯100mlで5:5で、一お湯割りなどは、原液の量で記入する

☆「楽しかった」かどうかは、翌日の朝に判定。二日酔い・記憶がない・終電を乗り過ごした、などお酒を飲まなければ起こらないような問題があれば、「しまった！」に該当。1月7日は楽しく飲み、最後に調子に乗って頂き物の「キムチ」を食べたら、翌朝胸焼けが...

☆キーワードは、毎週異なるのでサポーターに記入してもらう。(サポーターは、記入内容のチェックもしてあげてください)

日	1月4日	18:00	2.0	家・外	○	○	○	①・②・③	ml	360ml	ml	ml	2.0
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
合計			13.0時間	外の(%) 33%(2/6)	○の(%) 50%(3/6)	○の(%) 67%(4/6)	○の(%) 67%(4/6)	良かった(%) 25%(1/4)	1000ml	1410ml	100ml	80ml	12.8

焼酎、ウイスキーは原液の量・度数の一番近いカテゴリに入れて下さい  
 合計: (①×0.5+②+③×1.5+④×3)/180

1週目キーワード:

\*\*\*\*\* (サポーターが記入のこと)

参加者 → サポーター(keyword) → 担当者(提出日確認) → 健康管理室  
 提出期限: 第2週の初日(祝日の場合はその翌日)

目標  
 1.  
 2.  
 3.

氏名:

資料1-3: 「楽しい」お酒の記録 1週目/4週間

	日付	時間	所用時間 (時間)	場所	目標はできましたか? できたら○			翌日記入 1-良いお酒だった 2-普通 3-しまった!	①5%-10% ビール・発泡酒 酎ハイ	②10%-20% 日本酒、ワイン カクテル(ロング)	③20%-40% 焼酎 カクテル(ショート)	④40%-50% ウイスキー フランデー	合計
					1	2	3						
月		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
火		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
水		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
木		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
金		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
土		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
日		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
合計			時間	外の(%)	○の(%)	○の(%)	○の(%)	良かった(%)	ml	ml	ml	ml	

焼酎、ウイスキーは原液の量・度数の一番近いカテゴリに入れて下さい  
 合計: (①×0.5+②+③×1.5+④×3)/180

1週目キーワード:  (サポーターが記入のこと)

## 「アルコールは糖尿病を予防する」

岡山大学 高尾総司

## ■ はじめに

今回は、医学の進歩や新しい研究結果により『医学の常識』が変わっていく実例を紹介したいと思います。お酒好きのあなたには耳寄りな情報です。

タイトルについてあなたはどのようにお考えですか？多くの方は、「お酒を飲むと糖尿病になりやすくなる（だから、糖尿病患者はお酒を飲むな、と指導されるのだ）」とお思いではないでしょうか。私自身も一昨年まではそのように考えておりました。しかし、どうもこの常識、覆りそうな気配です。

## ■ 先駆的研究

95年にハーバード大のRimmら<sup>\*1</sup>によって「お酒を飲めば糖尿病の発症が減る（タバコを吸うと糖尿病の発症が増える）」との報告がなされました。



このグラフが結果です。純アルコールに換算（日本酒1合=25g程度）していますから、1日あたり1合強から2合弱(\*)飲酒の方で、飲まない方と比べて糖尿病の発症リスクが約60%となっています。

## ■ まとめの論文

その後、英国などからも同様の研究報告が続き、99年にはカナダのGoldbergら<sup>\*2</sup>によって、いわゆる「適正飲酒」の健康への良い側面についてのまとめの論文が出されています。その中では、既に糖尿病治療中の方であっても、飲酒を継続しても良いという研究結果も紹介されています。

## ■ 日本人では...

欧米人と異なり、日本人ではアルコールを代謝する酵素の欠損者が多いことはよく知られており、欧米人の研究結果を日本人にそのままあてはめて良いかどうかを検証する必要があります。99年に大阪の津村ら<sup>\*3</sup>が、また02年には滋賀医大の渡辺ら<sup>\*4</sup>が、日本人の結果を報告しています。日本人においては、

肥満者では欧米人と同様にお酒による糖尿病の発症予防効果が認められるが、肥満のないものでは、予防効果が認められなかった、というものでした。

## ■ なぜ、こんなことが... (変わりゆく常識)

お酒を飲む人たちの特徴を見てみますと、「タバコを吸う人が多く」、「やせている人が多い」傾向があります。したがって、飲酒者 VS 非飲酒者というような単純な比較をすると、飲酒者では「タバコ」の糖尿病発症リスクが上乘せされ、「やせている」ために「アルコールの糖尿病予防効果」がなくなり、『みかけ上』糖尿病発症が多くなることがその一因としてあげられます。つまり、これまでの「糖尿病患者はお酒を飲まない方が良い」という根拠になった研究では、喫煙や体重の要因を十分に考慮できていなかったということです。

## ■ 最後に

ただし、注意が必要なのは、上記のように、今回の結果は、「現に飲酒している人に対して飲酒を許容する」ことを示唆するものではなく、多変量解析の手法を用いて喫煙の有無や体重を調整し、お酒と糖尿病発症の関係『のみ』を純粹に検討した場合の結果、とすることができます。つまり、飲酒をすることにより、タバコの本数が増えたり、あるいは生活習慣そのものが乱れたりするような方の場合には、当然「お酒を飲むという行為」によって糖尿病発症リスクは高まる事になります。まとめると、「お酒は健康に良い」のではなく、「適度の運動・体重維持・タバコを吸わないといった良い生活習慣を心がける人にとっては、お酒は健康に良い」ということです。

## ■ 参考文献

<sup>\*1</sup>Rimm EB, et al. Prospective study of cigarette smoking, alcohol use, and the risk of diabetes in men. *BMJ* 1995.

<sup>\*2</sup>Goldberg DM, et al. Moderate alcohol consumption: The Gentle Face of Janus. *Clin Biochemistry* 1999.

<sup>\*3</sup>Tsumura K, et al. Daily alcohol consumption and the risk of type2 diabetes in Japanese men. *Diabetes Care* 1999.

<sup>\*4</sup>Watanabe M, et al. Alcohol consumption and the risk of diabetes by body mass index levels in a cohort of 5,636 Japanese. *Diabetes research and Clinical practice* 2002.

## 「楽しい」お酒／「しまった」お酒

お酒はとても楽しいものである反面、飲み過ぎた時には翌日、「もう少し控えておけば良かった... しまった」ということもなきにしもあらず、ですね。今回は、これまでの経験をもとに、「楽しい」お酒の機会を増やし、「しまった」お酒の機会をなるべく無くすために、その要因について考えてみましょう。

例えば、なぜ飲むか、誰と飲むか、何をどれくらい飲むか、と言ったようなことです。

### ■「楽しい」お酒の条件／環境を考えてみましょう

1.

---

2.

---

3.

---

### ■「しまった」お酒の条件／環境を考えてみましょう

1.

---

2.

---

3.

---

サポーター署名

---

参加者 → サポーター(keyword) → 担当者(提出日確認) → 健康管理室  
 提出期限: 第3週の初日(祝日の場合はその翌日)

目標
1.
2.
3.

氏名:

## 資料2-3:「楽しい」お酒の記録 2週目/4週間

	日付	時間	所用時間 (時間)	場所	目標はできましたか? できたら○			翌日記入 1. 面白いお酒だった 2. 普通 3. しまった!	①5%-10% ビール・発泡酒 酎ハイ	②10%-20% 日本酒、ワイン カクテル(ロング)	③20%-40% 焼酎 カクテル(ショート)	④40%-50% ウイスキー フランテ	合計
					1	2	3						
月		:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
火		:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
水		:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
木		:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
金		:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
土		:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
日		:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
合計			時間	外の(%)	○の(%)	○の(%)	○の(%)	良かった(%)	ml	ml	ml	ml	

焼酎、ウイスキーは原液の量・度数の一番近いカテゴリに入れて下さい  
 合計: (①×0.5+②+③×1.5+④×3)/180

2週目キーワード:

(サポーターが記入のこと)



## アルコール血中濃度について知ろう!

アルコールの効用をあなた自身の意図どおりに利用するためには、「アルコール血中濃度 (Blood Alcohol Concentration ;BAC)」について理解することがその早道です。

おおよそ、血中アルコール濃度を推定するには以下の式を使うことができます。

$$BAC = \frac{\text{飲酒量(ml)} \times \text{アルコール濃度(\%)}}{833 \times \text{体重 (kg)}}$$

例えば、「楽しい」お酒の記録の2週目を見てみましょう。一番右の欄が日本酒(合)に換算した1日の飲酒量です。また、2週目のキーワードは、実はその平均値(1日あたり)でした。あなたは通常の飲酒量において、どれくらいの血中アルコール濃度になっているのでしょうか?

{180ml × (資料2-3のキーワード) × 15(%)} ÷ {833 × (体重\_\_\_kg)} で計算し、該当する血中アルコール濃度(BAC)をチェックしてみてください。

BAC = \_\_\_\_\_ %

ただし、血中濃度の上がり方にはいくつかの要因が関係します。

- ・あなたの体重
- ・あなたの体の組成(水分量)
- ・どのくらいの時間飲んでいるか
- ・性別
- ・食べながら飲んでいるか
- ・アルコールを分解する酵素があるか無いか

さて、あなたが得たい効用は以下の表のどの濃度に相当するのでしょうか?資料1-1で考えた、あなたにとってのお酒の効用を振り返りながら、チェックしてみましょう。

	BAC (%)		← プラスの効用	備考
爽快	<input type="checkbox"/> 0.02~0.04		<input type="checkbox"/> さわやか <input type="checkbox"/> リラックス	0.03%相当の呼気濃度(0.15mg/L)=法定基準
ほろ酔い	<input type="checkbox"/> 0.05~0.10		<input type="checkbox"/> 陽気になる <input type="checkbox"/> 抑制がとれる	
めいてい初期	<input type="checkbox"/> 0.11~0.15		<input type="checkbox"/> 気が大きくなれる <input type="checkbox"/> 忘れっぽくなれる	一かなり両刃の剣でもあるが...
めいてい	<input type="checkbox"/> 0.16~0.30		<input type="checkbox"/> 思い切り酔える	
泥酔	<input type="checkbox"/> 0.31~		<input type="checkbox"/> ...	う〜ん... これはちょっとマズい

得たいプラスの効用と、現在の血中アルコール濃度は一致していましたか?

資料3-1:

それでは以下の表を参考にして、あなたの選んだ BAC を得るためには、どの程度のペースで飲むと良いか調べてみましょう（量は記録表の②アルコール度数 10%・20%に相当する日本酒などの量（ml）で考えてみてください）。

0.05% : 「さわやか〜陽気になれる」 ペース					
飲む時間	1 時間	2 時間	3 時間	4 時間	5 時間
男性 :					
55kg-70kg	120ml	180ml	240ml	270ml	300ml
70kg-80kg	150ml	240ml	300ml	330ml	360ml
80kg-	180ml	270ml	330ml	330ml	360ml

0.08% : 「抑制がとれ普段言えないことが言える」 ペース					
飲む時間	1 時間	2 時間	3 時間	4 時間	5 時間
男性 :					
55kg-70kg	210ml	240ml	300ml	330ml	390ml
70kg-80kg	240ml	300ml	360ml	390ml	450ml
80kg-	300ml	360ml	420ml	450ml	480ml

0.12% : 「気が大きくなれる」 ペース					
飲む時間	1 時間	2 時間	3 時間	4 時間	5 時間
男性 :					
55kg-70kg	330ml	360ml	390ml	420ml	450ml
70kg-80kg	360ml	420ml	480ml	510ml	540ml
80kg-	450ml	510ml	540ml	570ml	600ml

換算表
①5%-10% ビール 発泡酒 缶酎ハイ →2倍に
②10%-20% 日本酒 シャンパン ワイン 梅酒 カクテル(ロング) →そのまま
③20%-40% 焼酎(原液) カクテル(ロング) →2/3-1/2に
④40%-50% ウイスキー ブランデー →1/3-1/4に

\*日本酒 1 合 (180ml)  
 →ビール大瓶 1 本 (633ml), 酎ハイ(7%)ロング缶 1 本 (500ml), 焼酎お湯割り(50%)200ml  
 →ワイングラス 2 杯 (200ml), ウイスキー80ml, ブランデー80ml

さて、では上記の表を参考にして、あなたにとっての飲むペースを計算してみましょう。ただし、この表は欧米人のデータから計算されたものなので、若干少なめで考えた方が無難と思われます（また女性は男性の 2/3 で計算しましょう）。

予定の血中アルコール濃度は、第 1 週に考えた「お酒の効用」についてあなた自身が考えた理由を参考に、また飲む時間については、これまでの記録を参考に行ってみましょう。

**私** \_\_\_\_\_ **の代表的な飲むペース :**

**だいたい**  **時間くらいで、**  **を**  **ml 程度飲んで、**

**という効用を得る**

## 目標を見直してみよう

さて、飲むペースについての目標をこれまでのどれかの目標と入れ替えることは可能でしょうか？また、あまりうまく出来なかった目標は、自分にとって実現可能な目標に書き換えてみましょう。

あるいは、漠然としている目標があれば、より具体的に書き直すことも効果的です。

- 時間でをmlくらいのペースで飲む。

### 私の目標（改訂版）

①.

---

②.

---

③.

---

日付／署名

---

サポーター署名

---

参加者 → サポーター(keyword) → 担当者(提出日確認) → 健康管理室  
 提出期限: 第4週の初日(祝日の場合はその翌日)

目標
1.
2.
3.

氏名:

### 資料3-3:「楽しい」お酒の記録 3週目/4週間

	日付	時間	所用時間 (時間)	場所	目標はできましたか? できたら○			翌日記入 1-良いお酒だった 2-普通 3-しまった!	①5%-10% ビール・発泡酒 酎ハイ	②10%-20% 日本酒・ワイン カクテル(ロング)	③20%-40% 焼酎 カクテル(ショート)	④40%-50% ウイスキー ブランデー	合計
					①	②	③						
月		:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
火		:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
水		:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
木		:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
金		:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
土		:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
日		:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
合計			時間	外の(%)	○の(%)	○の(%)	○の(%)	良かった(%)	ml	ml	ml	ml	

焼酎、ウイスキーは原液の量・度数の一番近いカテゴリに入れて下さい

合計:  $(① \times 0.5 + ② + ③ \times 1.5 + ④ \times 3) / 180$

3週目キーワード:

(サポーターが記入のこと)

さんへ

## サポーターからのアドバイス

サポーターの方は、これまで2週間の飲酒状況を見てきてどうだったでしょうか？参加者の方のお酒の飲み方の、「ここをこうすれば、もっと楽しいお酒になるのに…」というような気づきはあったでしょうか？

これまでの2週間の飲酒記録（「楽しい」お酒の記録1～2）も参考にしながら、より楽しいお酒を飲むために、必要と思われるアドバイスを箇条書きにまとめて5つ以内で列挙してあげてください。

出来れば、より楽しいお酒になるようなポジティブなアドバイスが嬉しいと思いますが、場合によっては参加者の方にとって親しい、あなただからこそ言える苦言もあるかもしれません。よろしく願いいたします。

1.

2.

3.

4.

5.

サポーター署名

## 資料4-2:「楽しい」お酒ベスト3 と 「しまった」お酒ワースト3

	日付	時間	所用時間 (時間)	場所	目標はできましたか? できたら○			翌日記入 1=良いお酒だった 2=普通 3=しまった!	①5%-10% ビール・発泡酒 酎ハイ	②10%-20% 日本酒、ワイン カクテル(ロング)	③20%-40% 焼酎 カクテル(ショート)	④40%-50% ウイスキー フランテ-	合計
					1	2	3						
「楽しい」 お酒・ ベスト3	1	:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
	2	:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
	3	:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	

⋮  
⋮  
⋮

「しまった」 お酒・ ワースト3	①	:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
	②	:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
	③	:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	

焼酎、ウイスキーは原液の量・度数の一番近いカテゴリに入れて下さい

合計:  $(① \times 0.5 + ② + ③ \times 1.5 + ④ \times 3) / 180$

参加者 → サポーター(keyword) → 担当者(提出日確認) → 健康管理室  
 提出期限: 第5週の初日(祝日の場合はその翌日)

目標
1.
2.
3.

氏名:

### 資料4-3: 「楽しい」お酒の記録 4週目 / 4週間

	日付	時間	所用時間 (時間)	場所	目標はできましたか? できたら○			翌日記入 1-良いお酒だった 2-普通 3-しまった!	①5%-10% ビール・発泡酒 酎ハイ	②10%-20% 日本酒、ワイン カクテル(ロング)	③20%-40% 焼酎 カクテル(ショート)	④40%-50% ウイスキー フランテ	合計
					①	②	③						
月		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
火		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
水		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
木		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
金		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
土		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
日		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
合計			時間	外の(%)	○の(%)	○の(%)	○の(%)	良かった(%)	ml	ml	ml	ml	

4週目キーワード:

(サポーターが記入のこと)

焼酎、ウイスキーは原液の量・度数の一番近いカテゴリに入れて下さい

合計:  $(① \times 0.5 + ② + ③ \times 1.5 + ④ \times 3) / 180$

## まとめにかえて

4週間のプログラム、お疲れ様でした。最後に以下のことをしましょう。無事終了された方には、修了証をお送りさせていただきます。

### ■ 4週間を振り返ってみる

本プログラムを活用し、これまで以上にお酒を楽しんでください。

### ■ 目標を再設定しておく(資料5-2を活用)

プログラム参加期間中の目標をそのまま継続して実行していただいても結構ですが、長期に渡って、無理なく自然に実行できるように、再設定することもお勧めです。目標を再設定する際には、7割位の労力で達成できる目標にしておくことがコツです。

### ■ ご褒美を決めておく

上記の目標が達成できた時に、1週間/1ヶ月などの区切りごとに、ご自分にご褒美を与えることは、とても効果的です。物質的なもの(モノ)でも、精神的なもの(キモチ)でも、構いません。

### ■ 別紙資料をサポートと一緒に読んでおく

お酒を楽しむためには、やはり依存症になってはいけません。ちょっと耳に痛い内容の資料をサポートに差し上げています。

### ■ ご質問、お問い合わせ

何かご質問などございましたら、以下までお願いいたします。

**おつかれさまでした!**

\*\*株式会社 健康管理室  
保健師 \*\*\*\*



## 目標を再設定しておこう

最後にこれまでの記録を振り返ってみましょう。いま、冷蔵庫に貼ってある目標は、これから長く続けて行くには、少ししんどいかもかもしれません。そういった場合には、少し簡単な目標にしておいた方が良いでしょう。サポーターの方とも相談して、目標を再設定しておきましょう。

また、今後も、時々見直して修正しましょう。

### 私の「楽しい」お酒のための目標

①.

---

②.

---

③.

---

日付／署名

---

サポーター署名

---

## サポーター用教材セット

S0	概略説明 & 詳細説明
S1	適正飲酒達成度チェック
S2	お酒の健康への好影響
S3	サポーターからのアドバイス
S4	修了証(署名してください)
S5	別紙資料

## 「楽しいお酒の飲み方再発見」コースサポーターの方へ

\*\*株式会社 健康管理室  
保健師 \*\* \*\*

### ■ コースの目的

タイトルの通り、お酒の楽しい飲み方について改めて考えていただくコースです。

「お酒はおいしく適量を」とは良く言われることですが、このことを具体的な方法に基づいて実践していただくことを目的としています。

### ■ より楽しくするための工夫

お酒の楽しい面を意識することで、なるべくお酒に対してのネガティブイメージが伴わないよう配慮されたプログラムになっています。また、これまでの健康教育からも一人で取り組むより、多くの人と一緒に取り組んだ方が結果も良好であることから、今回は参加者の方にサポーターをお一人ずつご指名していただくことにしました。どうぞ、ご協力をよろしくお願いいたします。

### ■ おおまかな内容とスケジュール

参加者の方には、毎週、資料を2種類と「楽しい」お酒の記録表をお送りします。資料1については、お読みいただき、簡単に参加者自身で自己チェックしていただきます。資料2については、サポーターの方に確認していただくようにしています。記録表は、サポーターの方が記入内容を確認し、同封の資料でお知らせします各週のキーワードを記入してあげてください。ポイントがつきま

ずるので、記録表をきちんとつけていただくよう、励ましてあげてください。

期間は4週間です。

質問などございましたら、\*\*\*\* (内線\*\*\*\*) までお願いいたします。

## 「楽しいお酒の飲み方再発見」コースサポーターの方へ

### 具体的なサポートの方法について —サポートマニュアル—

\*\*株式会社 健康管理室  
保健師 \*\* \*\*

#### ■ 第1週 (キーワード: 資料S1でチェックした達成度レベルを記入してください)

第1週では、自己チェックとして、なぜお酒を飲むのだろうということについて、積極的な理由と消極的な理由に分けて考えてもらいます。また、誰でも普段から意識しているお酒を飲む時に注意していることを改めて記載してもらいます。資料1-2に記載された目標について確認してあげてください。確認したら、参加者の方に返却してあげてください。

また、資料S1を用いて、参加者の方と一緒に「適正飲酒の達成度レベル」を判定してみてください。レベルに応じた支援の方法も説明していますので、参考にしてみてください。

第1週の記録が終わったら内容を確認いただき、キーワードを記入し保健師まで提出してください。

#### ■ 第2週 (キーワード: 2週目の記録表の一番右の合計欄の平均値を記入してください)

第2週はお酒の健康への好影響について、科学的な根拠について知っていただきます。参加者の方へは簡単なまとめをお渡ししてありますが、あなたには詳しい論文の訳(資料S2)をお送りしています。資料2-2で、参加者の方が自身の「楽しい」お酒と、「しまった」お酒の状況について記載されますので、確認してあげてください。確認したら、参加者の方に返却してあげてください。

第2週の記録が終わったら内容を確認いただき、キーワードを記入し保健師まで提出してください。

#### ■ 第3週 (キーワード: 資料3-1の最後の囲みの中の、「飲む時間」「お酒の種類」「量」)

第3週は、アルコールの血中濃度について勉強していただきます。何気なく習慣で飲んでいると、より高い血中濃度でなければ意図した効用が得られなくなっていきます。資料で学んでいただいた内容と実際にギャップがある場合には、少しゆっくり飲むように勧めてみましょう。資料3-2で、第1週に記載した、お酒を飲む時の目標を改訂してもらいます。この目標にはなるべく飲酒のペースに関する目標をいれるようにアドバイスしてください。また、具体的でない目標については明確にしてあげることが大切です。確認したら、参加者の方に返却してあげてください。

また、この週が終わるまでに、これまでの飲酒状況をもとに、資料S3に、参加者の方へのお酒の飲み方についてのアドバイスを記載し、4週目の初日に渡してあげてください。ここでは、厳しいアドバイスをしたくなる心を抑えることが大切です。

第3週の記録が終わったら内容を確認いただき、キーワードを記入し保健師まで提出してください。