

適正飲酒の指導プログラム

指導者マニュアル（抜粋版）

*ミニ版のみ添付

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

I. 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.

II. 目次

1. マニュアル
2. 教材セット（省略。ミニ版のみ添付）
3. 巻末資料（省略）
 - 募集案内サンプル（省略）
 - 研究報告書（写し）（省略）

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・地域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、健康診査・健康診断結果で γ -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。

III. プログラムの流れ（概要）

■ 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でしょう。

■ 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 をサポーターには資料 S 5 を配布してください。

第 4 週の飲酒記録（資料 4-3）をサポーター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		

IV. 適正飲酒プログラムミニ版の使い方（飲酒 1 - 飲酒 4）

◆一回面接法

面接時に飲酒 1 を用いて飲酒の理由などを確認し、飲酒 2 の飲酒記録の仕方を指示する。

一週間後に飲酒 3 と飲酒 4 を送付する。

◆二回面接法

初回面接時に飲酒 1 を用いて飲酒の理由などを確認し、飲酒 2 の飲酒記録の仕方を指示する。

二回目面接時には、飲酒 3 を用いて、アルコール血中濃度及び飲酒のペースについて説明し、飲酒 4（飲酒手帳）の使い方を指示する。

事業所名 _____
 氏名 _____

あなたの適正飲酒作戦

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つずつ考えてみましょう。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 | ●嫌なことを忘れられる |
| ○話がはずむ | ●良く眠られる |
| ○リラックスできる | ●つきあいで飲む |
| ○人間関係がよくなる | ●理由があるわけではない |
| ○疲労感がとれる | ●... |
| ○元気が出る | |

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ょう。この用紙は指導者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.

記入日： 年 月 日

参加者 → 指導担当者(提出日確認)
提出期限:

氏名:

飲酒2:「楽しい」お酒の記録表

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=しなかった!	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% ウィスキー フレンチー	合計
				1	2	3						
月	:		家・外			3	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			外の%	〇〇(%)	〇〇(%)	〇〇(%)	良かった(%)	ml	ml	ml	ml	

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

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」お酒の記録表を見てみましょう。一番右の欄が日本酒（合）に換算した1週間の飲酒量です。したがって、この値を7で割っていただくことで1日あたりの平均飲酒量が計算できます。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 × (上で計算した値) × 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？**飲酒 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	←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？

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。

<p>私 _____ の代表的な飲むペース：</p> <p>だいたい <input style="width: 50px;" type="text"/> 時間くらいで、 <input style="width: 100px;" type="text"/> を <input style="width: 50px;" type="text"/> ml 程度飲んで、</p> <p><input style="width: 200px;" type="text"/> という効用を得る</p>

日付	／	(月)	／	(火)	／	(水)	／	(木)	／	(金)	／	(土)	／	(日)	合計
飲酒時間															時間
目標1															%達成
目標2															%達成
目標3															%達成
翌日の体調															良 普 悪

私の目標(改訂)

1. _____
2. _____
3. _____

日付	／	(月)	／	(火)	／	(水)	／	(木)	／	(金)	／	(土)	／	(日)	合計
飲酒時間															時間
目標1															%達成
目標2															%達成
目標3															%達成
翌日の体調															良 普 悪

私の飲むペース

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

日付	／	(月)	／	(火)	／	(水)	／	(木)	／	(金)	／	(土)	／	(日)	合計
飲酒時間															時間
目標1															%達成
目標2															%達成
目標3															%達成
翌日の体調															良 普 悪

指導者からのアドバイス

-
-

日付	／	(月)	／	(火)	／	(水)	／	(木)	／	(金)	／	(土)	／	(日)	合計
飲酒時間															時間
目標1															%達成
目標2															%達成
目標3															%達成
翌日の体調															良 普 悪

1ヶ月合計

時間	
%達成	
%達成	
%達成	
良 普 悪	