



日本肝臓学会市民公開講座

“私”と“お酒”のつきあい方



平成27年6月27日

国立病院機構別府医療センター

ソーシャルワーカー 玉野緋呂子

自己紹介

ソーシャルワーカーとは？

- 福祉制度や生活に関する相談窓口。
- 病院の中でも、病院の外でも、
様々なスタッフと連携しています。
- 入院でも外来でも利用できます。

たとえばこんな時、ご相談を。

- 定期的な通院
- 入院
- 毎日のお薬
- 体調の変化 ...など。

病気とともに生きる中で、
症状や治療が生活に影響を与えてしまうことも。

医療費が大変？

仕事はできる？

どんな毎日になるだろう…？



生活に根付いた「アルコール」

人生を豊かにするものとして・・・

- 古くからの人類の友
- 気分が良くなる
- 話が弾む、人間関係を円滑にする
- 香りによるリラックス効果
- 体と心の潤い
- ストレス解消



その一方で・・・

“飲みすぎ”がもたらす影響

全身の臓器に影響が及ぶ。



- 肝臓への負担
- 循環器の病気
- 自殺
- 歯科の病気
- 睡眠障害
- 膵臓病
- 癌
- 脳の病気、認知症
- 糖尿病
- 急性アルコール中毒
- 高脂血症

なかでも肝臓病は、

最も高頻度、かつ重篤にもなる病気。

自分にとってのお酒とは？



その1 自分の飲酒量を確認する

いつもの量はどれぐらいですか？

■飲酒量の単位を「ドリンク」と言う。

■純アルコール10g＝1ドリンク

日本酒 (15%)	ウィスキー (40%)	ビール (5%)	缶チューハイ (7%)	焼酎・泡盛 (25%)	ワイン (12%)
1合	ダブル1杯	中瓶1本	1缶	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

いろいろな飲料のドリンク数

お酒の種類	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 2缶	2.0
	大瓶 633ml 1本	2.5
焼酎お湯割り	薄め (3:7) 1杯	0.9
	中くらい (5:5) 1杯	1.8
	濃いめ (8:2) 1杯	2.4
ウィスキー	ロック 1杯	2.8
	シングル 1杯	1.0
カクテル	コップ 1杯	5.0
泡盛	20度 1合	2.9
	30度 1合	4.3
	35度 1合	5.0
梅酒	グラス 1杯	0.3

その2 10項目のセルフチェック



AUDIT

(WHO世界保健機構より)

健康に害をもたらすお酒の飲み方を
早期に発見し、見直すためのもの。

(1)どのぐらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか？

0：飲まない 1：月1回以下 2：月2-4回
3：週2-3度 4：週4回以上

(2)通常飲酒するとき、1日平均何ドリンク飲みますか？

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

焼酎2合未満、缶チューハイ3本

(3)1度に6ドリンクぐらい飲酒することがどのぐらいの頻度
でありますか？

0：ない 1：月1回以下 2：月2～4回
3：週2～3回 4：毎日～ほぼ毎日

男性4点、女性3点

(4)「飲み始めると止められなかった」ということが、
過去1年間に、どれぐらいの頻度でありましたか？

0：ない 1：月1回以下 2：月1回
3：週1回 4：毎日～ほぼ毎日

(5) 飲酒のせいで通常あなたが行う事を出来なかったことが、過去1年でどのぐらいありましたか？

0：ない 1：月1回以下 2：月1回
3：週1回 4：毎日～ほぼ毎日

(6) 深酒の体調を整えるために、翌朝迎え酒をしたことが、過去1年でどれぐらいありましたか？

0：ない 1：月1回以下 2：月1回
3：週1回 4：毎日～ほぼ毎日

検診で、酒量を少なめに申告してみたり・

(7) 過去1年に、飲酒後罪悪感・後ろめたさを感じたり後悔した事がどれぐらいありましたか？

0：ない 1：月1回以下 2：月1回
3：週1回 4：毎日～ほぼ毎日

(8)過去1年に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことがどのぐらいの頻度でありましたか？

- 0：ない 1：月1回以下 2：月1回
3：週1回 4：毎日～ほぼ毎日

(9)あなたの飲酒の為に、あなた自身や、他の誰かが怪我をしたことがありますか？

- 0：ない 2：ある(過去1年なし) 4：過去1年にある

(10)肉親や親戚、友人、知人、医師ほか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を控えるように勧めた事がありますか？

- 0：ない 2：ある(過去1年なし) 4：過去1年にある

(1)~(10)の質問について、○をつけた番号の数字を合計すると、点数がでます。

私の点数は

点/40点

点数が低いほど、健康に影響が少ない安全な飲み方です。

点数ごとのお酒の影響

■10点未満：いまのところ危険の少ない飲み方です。

■10～19点：

今の飲み方を続けると、健康に影響が出る恐れがあり、飲み方を修正したほうがよいです。

※飲酒が原因の病気や精神疾患がある場合、社会や家庭内で深刻な問題がある場合は専門機関に相談。

■10～19点で、肝臓病や糖尿病の治療中：

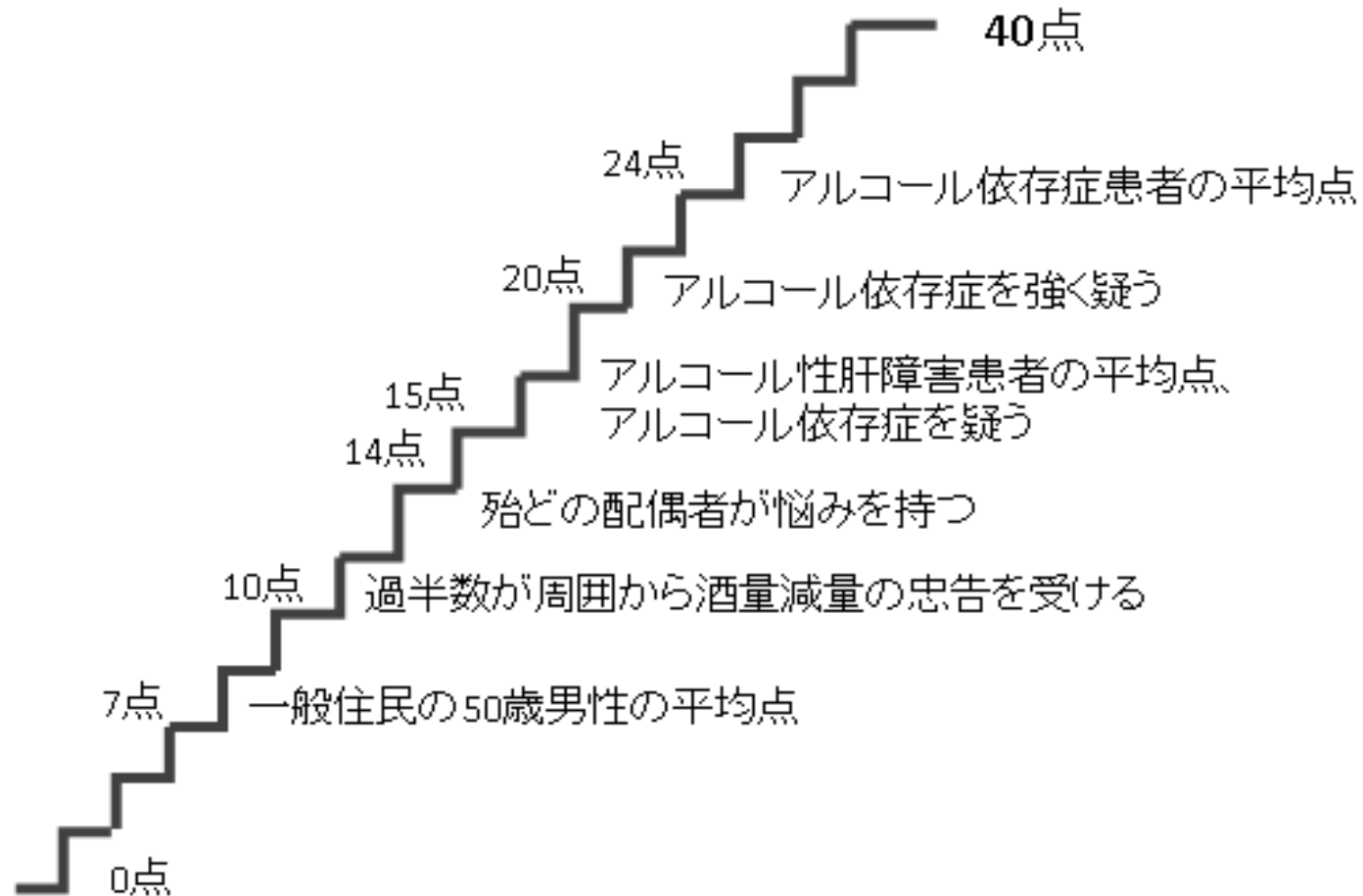
回復の妨げ、悪化の恐れがあります。まず2週間お酒をやめてお酒の影響を確かめましょう。

■20点以上：

アルコール依存症が疑われ、健康や家庭に影響があると考えられます。専門医に相談が必要。

参考資料

AUDIT得点の持つ意味



その3 飲み方を見つめ直す

- 「私とお酒の関係」を振り返る。
- ちいさな目標をたてる。
- 自分に合った対処法を持っておく。
- 「どんな風に状況が良くなっていたいのか？」を、具体的に想像する。

私とお酒の関係は？



《良いこと》

- 仲間と愉快地に過ごせる
- 職場や家庭での揉め事を忘れられる
- いろいろな人と出会える
- 古い友人との関係を保てる
- リラックスできる
- よい付き合い相手になれる
- おいしく食事が出来る
- 暇つぶしになる
- お酒はおいしい

《悪いこと》

- お金の使い方や外出について家で口論になる
- お金がなくなる
- 飲んでいないと家で落ち着かない
- 朝、気分が優れないことがある
- 体重が増える
- 肝臓が悪くなる
- 血圧が高くなる
- 周囲が心配する

もしも、飲酒を控えた場合は？



《良いこと》

- 家でのもめ事が減る
- 周囲の人を安心させられる
- 朝、すっきり目覚める
- 体調が良くなる
- 体重が減る
- 病院の検査結果が良くなる
- 趣味など、お酒以外の事にお金をかけられる

《悪いこと》

- 毎晩飲めなくなり、家で落ち着かない
- 暇な時間をもてあます
- 付き合いが悪いと言われる
- 飲んで騒げなくなる
- ストレスが溜まる
- お酒の力をかりて、本音で話す事が出来なくなる
- お酒が恋しくなる

良い事・悪い事、どちらもああるもの

お酒のよいこと

お酒を飲むと悪いこと

節酒すると良いこと

節酒すると悪いこと

飲酒の具体的な目標をたてる

目標設定のコツ

- ①実現できそうな目標にする！
- ②なるべく具体的な目標にする。

例えば

「1週間のうち、休肝日を2日作る。」

※1日の酒量を減らすより達成しやすい？

「3合以上飲む日は週2日までにする」

私の目標は

です。

小さな事でも良いです！

「生活習慣をかえる」と宣言してみる

■生活習慣を変えようとする時、他の人に宣言したり、相談相手を決めておく事が有効です。

私の宣言と、相談相手は、

です。

■これまで、いくつかの「生活習慣をかえる事」をしてきませんでしたか？思い出してみてください。

私が変わることに成功した事のある生活習慣は

です。

自分に合った方法を見つけておく

- お酒を飲みすぎてしまう相手・場所を避ける
- いつもお酒を買いたくなる場所を避けて通る
- お酒の誘いへの断り方を上達させる
- よくお酒を飲む時間に、用事を入れる
- お酒で自分の病気が悪くなる事を思い浮かべる
- 酒席では、まず食事をたべてお腹いっぱいにする
- 小さいコップで飲む
- 次の一口までの時間を長くする
(コップを一旦テーブルに置くなど)

例えば、こんな方法を試している人がいます。

- 酒席ではコップを空にしない(注がれないように)
- 周りの人に目標を宣言し、協力してもらう
- 一緒に酒を減らす仲間を見つける
- 夜10時以降はお酒をのまない
- イライラする時はお酒をのまない
- もし上手いかわかなくても、ヤケにならずもう一度やりなおす
- お酒を買い置きしない
- 1日に3時間以上は飲まない

私に合いそうな対処法は、

です。

“危険な状況”を知っておく

- お酒を飲みたい気持ちは、時間帯・場所・気分・一緒に居る人…など、周りの状況でかわります。いろいろな引き金がある。
- つい多く飲んでしまうパターンを見つけておくことで、対処しやすくなります。

注意

危険な状況（例）

- 冠婚葬祭
- 仕事の宴会
- カラオケ、スナック、居酒屋に行ったとき
- 近所の寄合い
- リラックスしたいとき
- 仕事帰り
- 一人でいるとき
- 退屈な時
- さみしい時
- 憂鬱なとき
- 腹がたったとき
- 何か失敗して後悔した時
- 誰かに批判されたとき
- 家族と言い争ったとき
- 眠れないとき
- 疲れたり、体調が悪いとき
- リラックスしたいとき
- 仕事帰り
- 一人でいるとき
- 退屈な時
- さみしい時
- 憂鬱なとき
- お腹が空いたとき

危険な状況「HALT」

H：ハングリー（空腹）

A：アングリー（腹をたてる）

L：ロンリー（孤独、一人ぼっち）

T：タイアード（疲労）・・・の4つの状態

「お腹を減らさない」「怒らない」「独りにならない」「疲れない」状態を維持することも大切。

危険な状況への対処法を考えておく

酒飲みの友人に誘われると、つい飲んでしまう



色々な方法を
思い浮かべてみて...

- 2ドリンク飲んだらノンアルコール飲料にする
- 目標達成したら、カレンダーに印をつける
- 友人に、病院での検査結果を見せ、目標に協力を得る
- 付き合う友人を替える
- 店員に頼み、こっそりノンアルコール飲料を出してもらう



自分に合った負担の
少ないやり方は？

- 2ドリンク飲んだら、ノンアルコールにする。

危険な状況への対処法 まとめシート

私がつい飲みすぎてしまう危険な状況は、

です。

私に合いそうな飲みすぎ防止策は、

です。

どんな風に良くなっているのでしょうか

飲酒量を減らすことは、簡単ではありません。
それでも取り組んでみるのは、どんな事が良くなっていくと思うからでしょうか？

飲酒量を減らした結果、「変化すること」を想像してみてください。

体調、家族との関係、仕事など・・・。

お酒を減らした時に期待できる事(例)

- 何年か長生きできる
- 生きている間に出来ることが増える
- お酒と関係のある病気で死ぬ可能性が少なくなる
- よく眠れる
- 気分が良くなる
- 体が楽になり体力がつく
- 朝気持ちよく起きられる
- お金が貯まる
- 家庭や職場での人間関係がよくなる
- 子供や孫が喜ぶ
- 若々しさを保てる

目標まとめシート

私の飲酒の目標は です。

お酒を減らそうと思う理由は、
 です。

お酒を減らした時、私の健康と生活は

に変わっているでしょう。

心配な時は相談を

- 飲酒の習慣を変えるのは難しいもの。
- お酒の飲み方について心配な時は、受診先や行政の窓口にご相談ください。

【相談窓口】

東部保健所 0977-67-2511

何が問題になっているか整理したり、関係機関を紹介します。

ご清聴ありがとうございました。