

アルコール関連問題支援関係情報

一般向け啓発動画

依存症ってなに？てたカモプロジェクト 第1話「わかっちゃいるけどやめられない」(動画)

てたカモプロジェクトは、子どもから大人までを対象に、知らない(危険な)ことについて知り、注意すべき点を理解することで、ライフスキル [=生きる力] を上げる事を目的とした動画を制作するプロジェクトです。第一弾としてストレス多い現代を生きる全ての人に正しく知って欲しい「依存症」について取り上げています。

制作：株式会社ククルビジョン



アルコール依存症の人に絶対してはいけないこと(動画)

アルコール依存症の人に酒を飲ませるのはやめてください。精神科で治療をしても「酒をちょうどよく飲める」ようにはなりません。酒をやめ続けることを「断酒」と呼びます。必死の思いで断酒をしている人に「一杯くらい良いじゃないか」「正月くらいいいだろう」と酒を勧めるのは止めてください。酒を飲まなくても楽しくつきあえる、そんな形が社会に広まることを願っています。

制作：NPO 法人 AKK こうち(アディクション問題を考え行動する会こうち)



ブリーフインターベンションツール

※ブリーフインターベンション(Brief Intervention 減酒支援)：対象者の特定の行動(この場合は飲酒行動)に変化をもたらすことを目的とした短時間のカウンセリング

久里浜医療センター 「各種教材・介入支援ツール」

酒量を減らすための介入ツール等が掲載されています。



久里浜医療センター
ホームページから引用

30秒でできる！ 「超」簡易減酒支援 Ultra-BI (Ultra-brief Intervention)

支援者向け 本人向け



動画で分かる！ DASHプログラムの進め方 「DASH = 大事な人の 危ない 生活習慣を 変容させる」プログラム



保健指導リソースガイド 特設ページ
「アルコールと保健指導(提供：大塚製薬株式会社)」から引用

もっと興味のある方はこちら

ジョハン・ハリ氏による TED Talk 「依存症一間違いだらけの常識」



依存症対策全国センター
(久里浜医療センター)
ホームページから引用

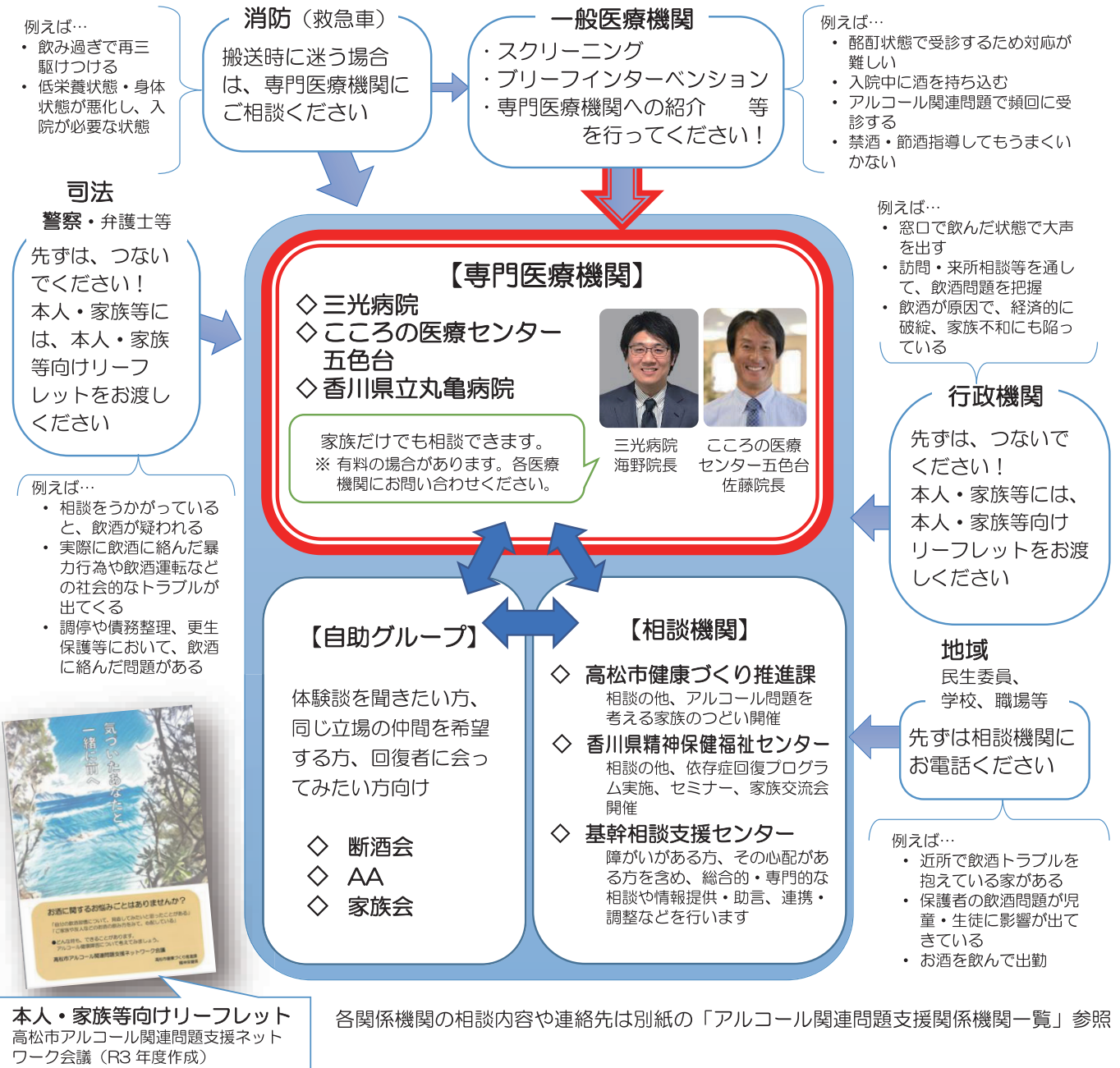
かなチャンTV(神奈川県公式動画) Q&A10分で依存症を深く理解してしまう動画



アルコール関連問題に気づいたら

アルコール関連問題支援媒体(関係機関向け)

わたしが、あなたが、皆さまが、早め早めにつながる事が大事です！



こんな方はいませんか？ つないでいただきたい本人・家族の状況(例)

- | 本人 | 家族・まわりの方 |
|--|------------------|
| 健康診断で酒の飲み過ぎを指摘
↓
産業医による診察
栄養士・保健師等による特定保健指導 | 飲酒をやめてほしい |
| お酒の飲み過ぎを減らしたい
↓
専門医療機関による減酒指導 | どう対応したらいいのかわからない |
| 酒を飲まずに人と会ったり話したりすることができない | 本人が受診してくれない |
| お酒による家族からの注意・けんかが増える | お酒を飲んで暴れる |
| 深酒で会社に遅刻
仕事上のミスが多い | 生活が不安 |
| 飲み会でトラブル
路上で眠り込んでしまう | |
| 飲酒量の増加
いつも飲んでいる | |
| 不安の解消のために飲酒する | |
| お酒をきっかけに、うつ・不眠傾向
さらにお酒に頼る… | |
| どんなことをしてもお酒を手に入れようとする | |

高松市アルコール関連問題支援ネットワーク会議
(R6.5月作成)

【スクリーニング】スクリーニング実施日 年 月 日（実施者 ）

対象者氏名 （男・女）生年月日

AUDIT－C	0点	1点	2点	3点	4点
あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか	飲まない	月に1度以上	月に2～4度	週に2～3度	週に4度以上
飲酒するとき、通常どのくらいの量を飲みますか（ページ下「ドリンクの目安」参照）	1～2ドリンク	3～4ドリンク	5～6ドリンク	7～9ドリンク	10ドリンク以上
一度に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	月に1度未満	月に1度	週に1度	ほぼ毎日
3項目の合計点数					点

男性5点以上 女性4点以上	男性4点以下 女性3点以下
---------------	---------------

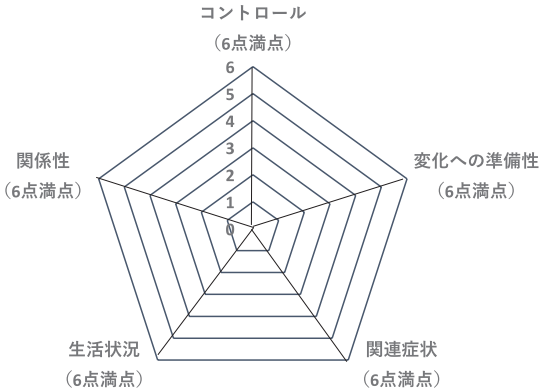
※ 女性ホルモンの影響で、女性の方が少ない飲酒量でも健康被害を生じやすいとされています。

ICD-10	過去1年間に次のことがありましたか？	
1.飲酒したいという強い欲望、又は強迫感がある （例）お酒を飲むべきでない状況でも「飲みたい」と強く思う。 お酒のためなら、遠くても面倒くさがらずに買いに行ける。	☐ はい	☐ いいえ
2.飲酒開始、飲酒終了、飲酒量のどれかのコントロールが困難である （例）休肝日を作ろうとしても作れない。決めていた以上に飲んでしまう。いつも泥酔するまで飲む。	☐ はい	☐ いいえ
3.飲酒を中止又は減量したときの生理学的離脱症状がある （例）お酒を飲まないで眠れない。寝汗をかく。朝から飲んでしまう。 （離脱症状をやわらげるための飲酒）	☐ はい	☐ いいえ
4.飲酒の耐性がある（耐性：当初飲んでいた量より多く飲まないと酔えなくなる） （例）飲み始めの頃の1.5倍以上飲まないと酔えない。	☐ はい	☐ いいえ
5.飲酒のために他の楽しみや趣味を次第に無視するようになり、 飲んでいる時間が多くなったり、酔いから醒めるのに時間を要するようになる （例）深酒のために朝からは出かけられなくなる等、飲酒中心の生活で、多様な暮らし方ができない。	☐ はい	☐ いいえ
6.明らかに有害な結果が起きているのに飲酒する （例）健診等で肥満や高血圧、糖尿病、肝機能障害等を改善するために飲酒習慣を見直すよう指導され、飲酒の害を分かっているのにやめられない。	☐ はい	☐ いいえ
「はい」に該当する項目数	3項目以上	「はい」に該当する項目数 2項目以下

アルコール依存症が考えられます
専門医療機関を受診！ 隣右ページの情報収集シートへ

減酒指導及び定期的にチェックが必要です
専門医療機関や相談機関へ相談！

情報収集シート（隣右ページ）の各項目の点数を
レーダーチャートへ落とし込んでください



- ドリンクの目安（例2ドリンク）**
※ 1ドリンク：純アルコール10g
- ビール（5度）500ml
 - 缶チューハイ・ハイボール（7度）缶1本（350ml）
 - 日本酒（15度）1合（180ml）
 - ワイン（12度）グラス2杯弱（200ml）
 - 焼酎（35度）ぐい飲み2杯（70ml）
 - ウイスキー（43度）シングル2杯（60ml）

【情報収集シート】（隣左ページのスクリーニングから実施）

※随時情報更新

初回記入日 年 月 日

（実施者 ）

アルコール関連問題がある方に関わる際に、重要な情報をまとめました。
分からない項目もあるかと思いますが、情報が埋まってくると支援や連携に役立ちます！

項目		2点	1点	0点	点	合計
コントロール	病識	否認している、あるいは、認知症等の別の病気により認識ができない	一部否認している（身体的症状以外は否認等）	自分が病気だと認めている	点	点
	飲酒の量・頻度	連続飲酒、山型飲酒、多量飲酒（6ドリンク以上） ※ 連続飲酒：10ドリンク以上/日で、24時間アルコールが抜けきらない状態が継続 ※ 山型飲酒：連続飲酒が続き、体がアルコールを受けつけなくなるとしばらく断酒するも、回復すると再び連続飲酒 ※ 多量飲酒：6ドリンク以上/日で習慣化している	生活習慣病のリスクを高める飲酒（男性4ドリンク、女性2ドリンク以上）	平均2ドリンク/日（女性・高齢者はその1/2）、又はそれ以下	点	
	身体依存（離脱症状）	ある（連続飲酒や山型飲酒のために離脱症状がみられない場合を含む）	※ 離脱症状：不自然な発汗、手指や全身の震え、幻覚幻視等	ない	点	
変化への準備性	変化への動機の種類	今の飲酒行動・生活を変える気はない	今の飲酒行動・生活を変えたいと思っているが、実際に行動を変えるまでには至っていない	今の飲酒行動・生活を変えたいと思い、実際に行動に移し継続できている	点	点
	支援の受入れ	拒否	消極的、自分からは支援は求めない	支援を素直に受け入れる	点	
	対人スキル	対人関係・意思疎通が苦手（知的・発達障害等あり）	時間をかけたり、サポートがあれば、ある程度、対人関係が築ける	対人関係に問題はなく、他者との交流もスムーズ	点	
関連症状	身体合併症	がん、肝疾患等、重篤な身体疾患があり、入院治療が必要	がん、肝疾患等の身体疾患があり、通院治療が必要	身体的合併症の継続治療ができていて、病状は安定している、又ははない	点	点
	精神科重複障害	飲酒の引き金となりうる、依存症とは別の、精神科疾患を有する（強い、幻覚妄想・抑うつ・不安・強迫等）	飲酒の引き金とはなりえないが、依存症とは別の、精神科疾患を有する	ない	点	
	社会的なトラブル	暴力行為や犯罪行為があり、再発の恐れがある	トラブルが起きそうなリスクはあるが、事前に身近な人に相談できている	ない	点	
生活状況	経済状況	経済的余裕はなく借金もある・無保険	借金はないが、仕事をしないと生活が難しいので、長期入院や集中的な通院治療は困難	治療に専念できる経済的基盤がある（生活保護含む）	点	点
	趣味・楽しみ等	なし、諦めている	あるが行動化できていない	楽しめている	点	
	友人・近隣関係・社会参加	交流なく、受け入れも拒否	挨拶程度の希薄な関係	交流がある良好な関係、行き来がある	点	
関係性	家族等の関わりの程度	絶縁、音信不通、本人に興味ない、諦めている、別れたい	必要最低限の関わり、冷めた関係	良好な関係、回復を願っている、家族はいないが後見人はい	点	点
	家族等の関わりの質	協力的な家族等がない、アルコール依存症についての知識が乏しい、相談先がわからない	知識はあるが、対処法がわからない、行動（相談、家族会等への参加）まではできていない	適切な対処法を実践できている、断酒会（家族会）等に参加している	点	
	他の協力者・支援者	なし	消極的	定期的な関わり・支援が継続的にある	点	

課題は何？ 支援の方向性や、連携が必要な関係機関とその理由等	本人の強み・良いところは？	
	その他：キーパーソン、関わる際に必要な配慮等	