

# 多量飲酒者への AUDITを用いた介入

さいたま市こころの健康センター

岡崎 直人

# AUDIT（オーディット）とは

- Alcohol Use Disorders Identification Test（アルコール使用障害識別テスト）
- 1990年代初めに、世界保健機関（WHO）がスポンサーになり作成されたスクリーニングテスト。
- WHOはアルコール関連問題の低減を主導しており、その重要な手法の一つが簡易介入（ブリーフインターベンション）である。このテストは、簡易介入の対象者をスクリーニングする目的で作成された。対象者は、まだアルコール依存症に至っていない危険な飲酒や有害な使用レベルにある人である。  
テストは自記式で、10項目からなり、回答によって各項目には0点から4点の点数がつき、合計は最低が0点、最高が40点である。このテストの特徴の一つは、世界共通なカットオフ値を設定していないことであり、使用される場所の飲酒文化に従い、カットオフ値を自由に変えることができる。

# AUDITを用いた介入の進め方

- 1 AUDITを理解する(「ドリンク」の計算をする)。
- 2 AUDITの点数をフィードバックし、対処法を決める。
- 3 飲酒の具体的目標を立てる。
- 4 次回面接まで飲酒日記をつける。
- 5 日記記入後の面接で振り返る。

# 1 AUDITを理解する

AUDITは本来は自己記入式ですが、今回はテストを良く理解し、実際に使えるように、あえて面接による聞き取り式のやり方をとりました。

まず各項目を簡単に解説しますが、その中には飲酒量の単位である「ドリンク」を理解するための演習が含まれています。

# AUDITの各項目の解説 飲酒頻度

1. 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？

- 0. 飲まない
- 1. 1カ月に1度以下
- 2. 1カ月に2～4度
- 3. 1週に2～3度
- 4. 1週に4度以上

# AUDITの各項目の解説 飲酒量

2. 飲酒する時には通常どのくらいの量を飲みますか？

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

# ドリンクとは

飲酒量の単位を「ドリンク」と言う。（「単位」と訳した版あり）

「純アルコール10gを含むアルコール飲料」＝「1ドリンク」。

## ★アルコール飲料のドリンク数の求め方







$$\begin{aligned} & \text{アルコール飲料に含まれるアルコールの量 (g)} \\ & = \text{アルコール飲料の量(ml)} \times \text{アルコール濃度} \times \text{アルコール比重} \\ & \hspace{15em} (0.8\text{g/ml}) \end{aligned}$$

例えば、ビール中ビン(500ml)1本では、

量(ml)		アルコール濃度		アルコール比重	
500	×	0.05	×	0.8	= 20 g

「純アルコール10gを含むアルコール飲料」＝「1ドリンク」なので  
ビール中ビン1本はアルコール20gを含み、2ドリンク。

# アルコール飲料のドリンク数

日本酒 (15%)	ウイスキー(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 (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
泡盛	35度 1合	5.0
	30度 1合	4.3
	20度 1合	2.9
梅酒	グラス 1杯	0.3

# ドリンクの計算の答

1 発泡酒500ml+日本酒2合。

2+4=6ドリンク

2 チューハイ500ml+ビール500ml2本+日本酒300ml。

$2.8 + 4 + 3.6(300 \times 0.15 \times 0.8 \times 0.1) = 10.4$ ドリンク

3 ビール中ジョッキ(400ml)1杯+焼酎(25度)お湯割り1:1で250mlのグラス2杯。

4+5=9ドリンク

4 ウィスキー(40度)を500mlのグラスで、ウィスキー1:水2の割合の水割り1杯。

$500 \times 1/3 \times 0.4 \times 0.8 = 5.3$ ドリンク

# AUDITの各項目の解説

## 大量飲酒の頻度

3. 1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？

0. ない

1. 1カ月に1度未満

2. 1カ月に1度

3. 1週に1度

4. 毎日あるいはほとんど毎日

# AUDITの各項目の解説

## 飲酒コントロール障害

4. 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- 0. ない
- 1. 1カ月に1度未満
- 2. 1カ月に1度
- 3. 1週に1度
- 4. 毎日あるいはほとんど毎日

# AUDITの各項目の解説

## 飲酒による生活障害

5. 過去1年間に、普通だと思えることを飲酒をしていたためにできなかったことがどのくらいの頻度でありましたか？

- 0. ない
- 1. 1カ月に1度未満
- 2. 1カ月に1度
- 3. 1週に1度
- 4. 毎日あるいはほとんど毎日

# AUDITの各項目の解説

## 迎え酒

6. 過去1年に、深酒の後体調を整えるために、朝**迎え酒**をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0. ない

1. 1カ月に1度未満

2. 1カ月に1度

3. 1週に1度

4. 毎日あるいはほとんど毎日

# AUDITの各項目の解説

## 飲酒への罪悪感・自責感

7. 過去1年間に、飲酒後**罪悪感や自責の念**にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0. ない

1. 1カ月に1度未満

2. 1カ月に1度

3. 1週に1度

4. 毎日あるいはほとんど毎日

# CAGE

- 1 飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがありますか？
- 2 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか？
- 3 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか？
- 4 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をすることがありますか？

※2項目以上の「はい」で「アルコール依存症の疑いあり」



# AUDITの各項目の解説

## ブラックアウト

8. 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- 0. ない
- 1. 1カ月に1度未満
- 2. 1カ月に1度
- 3. 1週に1度
- 4. 毎日あるいはほとんど毎日

# AUDITの各項目の解説

## 飲酒によるけが

9. あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？
- 0. ない
  - 2. あるが、過去1年にはなし
  - 4. 過去1年間にあり

# 外傷質問票

## 18歳以降に

- 1 骨折や関節の脱臼をしたことがありますか?
- 2 交通事故で受傷したことがありますか?
- 3 頭部に怪我をしたことがありますか?
- 4 暴行やけんかでの怪我をしたことがありますか(スポーツ中の怪我を除く)?
- 5 飲酒後に怪我をしたことがありますか?

1項目以上が「はい」の場合、「アルコール依存症の疑いあり」。(他のスクリーニン

# AUDITの各項目の解説

## 他者からの忠告

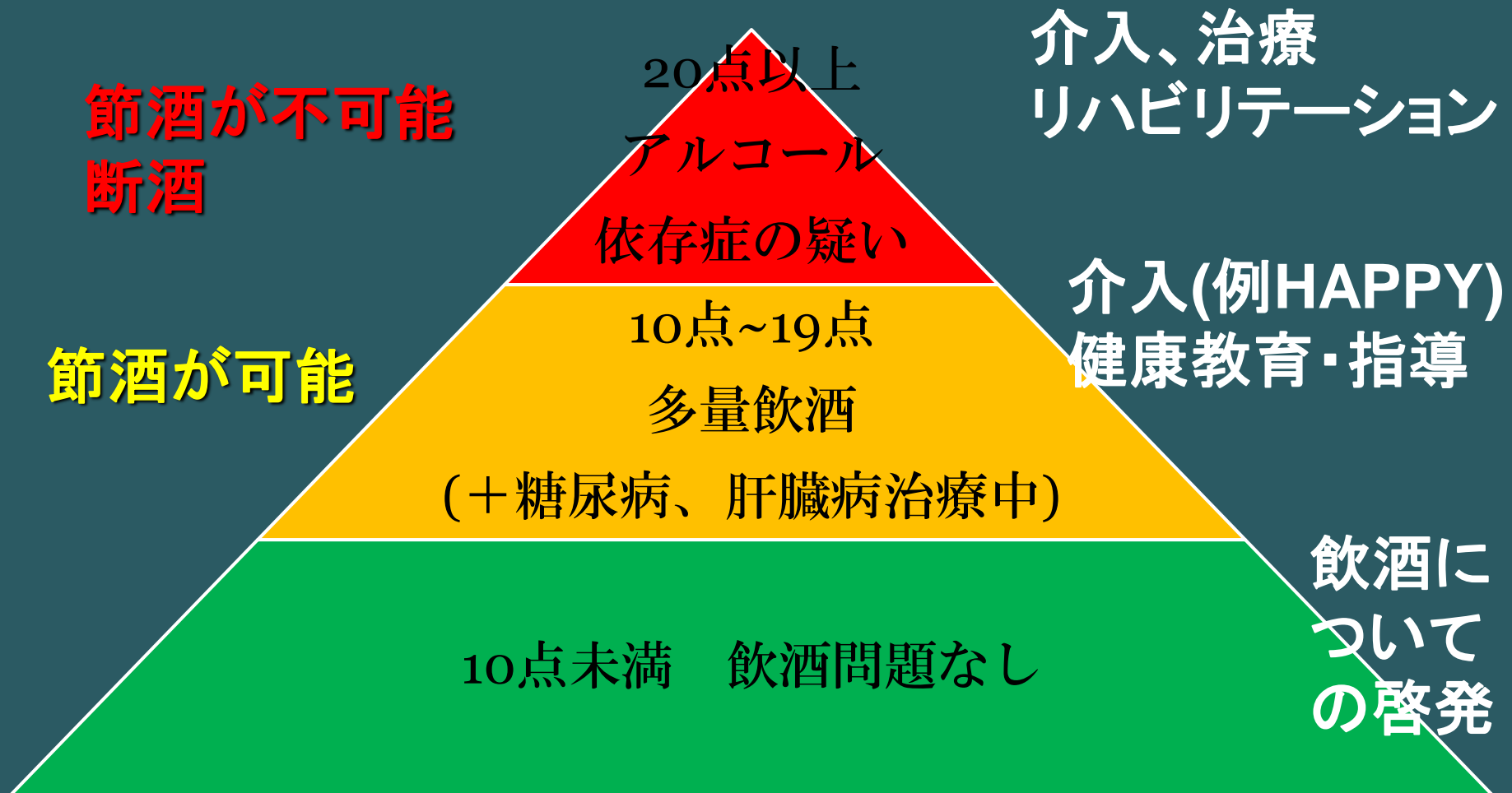
10. 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？

0. ない

2. あるが、過去1年にはなし

4. 過去1年間にあり

## 2 AUDITの点数をフィードバックし、 対処法を決める



# 10点未満の方は . . . .

あなたのお酒の飲み方にあまり大きな問題はないようです。

次の【適正飲酒のすすめ10カ条】を参考にし、さらに楽しく健康的なお酒との付き合いを心がけてください。

1日2ドリンク（缶ビール500ml1本か日本酒1合弱）までの飲酒にとどめましょう。

# 適正飲酒のすすめ10カ条

1. 笑いながら共に、楽しく飲もう。
2. 自分のペースでゆっくりと。
3. 食べながら飲む習慣を。
4. 自分の適量にとどめよう。
5. 週に二日は休肝日を。
6. 人に酒の無理強いをしない。
7. 薬と一緒に飲まない。（睡眠剤、安定剤、糖尿病薬など）
8. 強いアルコール飲料は薄めて。
9. 遅くとも夜12時で切り上げよう。
10. 肝臓などの定期検査を。（アルコール健康医学協会）

# 10～19点の方は . . .

現在のお酒の飲み方を続けると、今後お酒のため  
にあなたの健康や社会生活に影響が出る恐れが  
あります。

これまでのお酒の飲み方を修正された方が良  
いでしょう。

具体的には1日2ドリンク（缶ビール500ml1本  
か日本酒1合弱）までの飲酒にとどめましょ  
う。



10～19点の方で

現在糖尿病や肝臓病の治療中は . . .

現在のお酒の飲み方を続けると、お酒が現在治療中の病気の回復の妨げになるばかりか、病状を悪化させる恐れがあります。

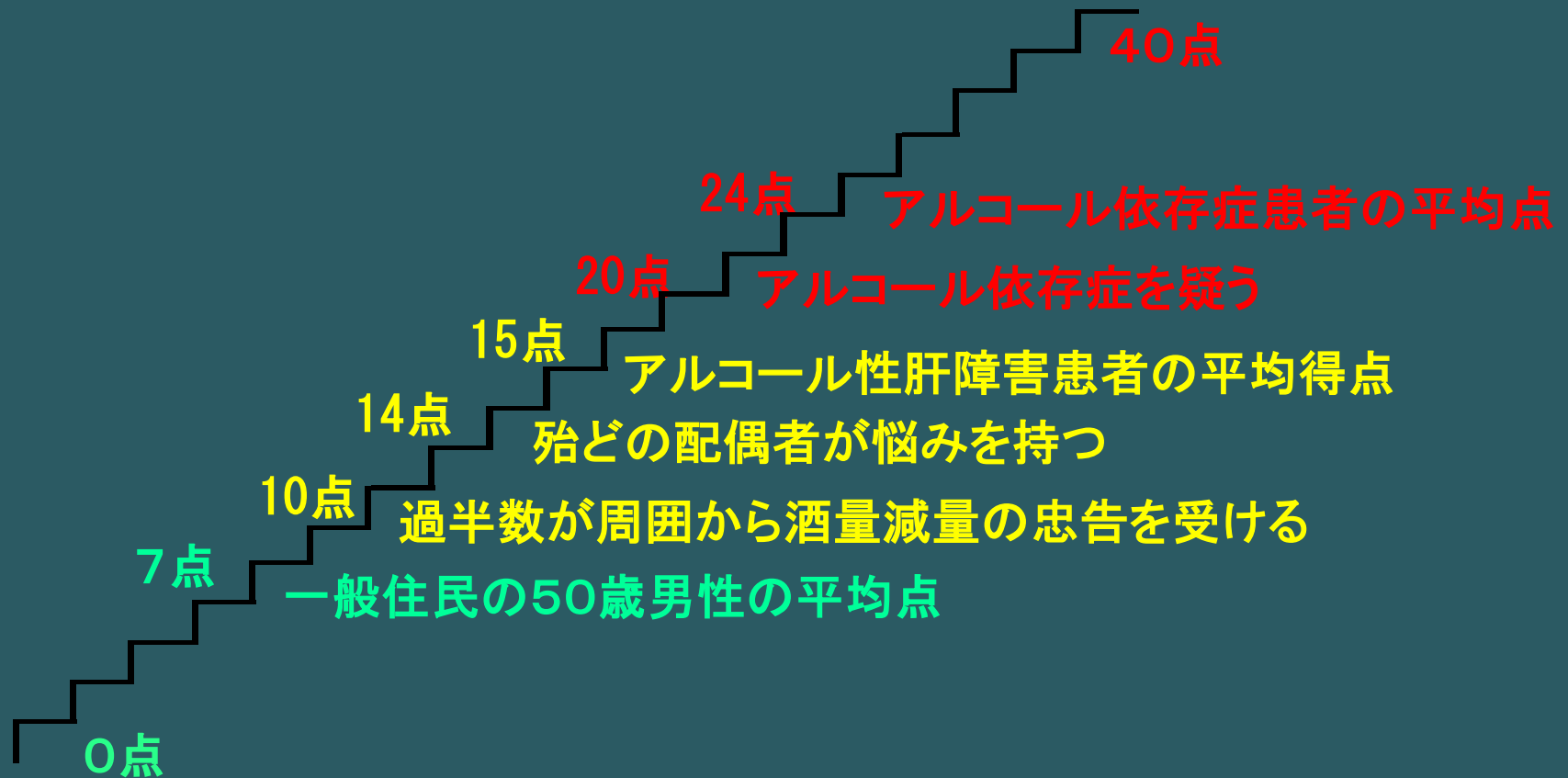
まずはこれから**2週間お酒を飲むのをやめて、**  
お酒が身体に与えた影響を確かめましょう。

## 20点以上の方は . . .

現在のお酒の飲み方ですと、次ページに示すように**アルコール依存症が疑われ**、飲酒のためにあなたの健康だけでなく、**家庭や職場での生活に悪影響が及んでいる**ことが考えられます。

今後のお酒の飲み方については、一度**専門医**にご相談ください。診断によっては、**断酒**が必要となります。

# AUDIT得点の持つ意味



### 3 飲酒の具体的な目標を立てる

AUDITの結果を話し合い、目標を立てます。

目標を立てるためのアドバイス

①**実現できそうな目標を！** 無理な目標設定をする必要はありません。

②**なるべく具体的に！** 「一滴も飲まない」という断酒型の目標や、「1日に日本酒1合までに量を減らす」という節酒型の目標があります。また、「3日間で日本酒5合まで」とか、「1週間で日本酒1升まで」というような期間を決めた目標設定もあります。「3合以上飲む日を1週間に2日までにする」とか、「一滴も飲まない日を最低でも1週間に2日は作る」といったのも良い目標設定の仕方でしょう。

### 3 飲酒の具体的目標を立てる

どんな目標を立てますか？いずれか一つを選んでチェックしてください。

お酒を全く飲まない

お酒は、 \_\_\_\_\_ (酒類) を  
1日に \_\_\_\_\_ (量) までに減らす

お酒は、 \_\_\_\_\_ (酒類) を  
1週間に \_\_\_\_\_ (量) までに減らす

(その他)

## 4 次回面接まで飲酒日記をつける

日々の飲酒の記録をつけていくことはお酒の量を減らす最良の方法です。

飲酒日記の付け方(例)一日2ドリンク（缶ビール500ml 1本）までを目標にした人の場合

2週目	飲んだ酒類と量	飲んだ状況	目標達成できたか
○月○日	焼酎1合	仕事がうまくいかず、憂さ晴らしに同僚と	△
○月△日	ビール(500ml) 1 缶	夕食前に、野球を見ながら一人で	○
○月×日	全く飲まず	夕食前に1時間ほど妻と散歩した	◎

## 4 次回面接まで飲酒日記をつける

- ①飲んだ時には、どんな状況（場面や心理）で飲んだかを記入しておきましょう。あなたの近づきやすい危険な状況や、お酒を飲みたくなる心の状態を知るためのヒントにもなります。
- ②お酒を飲まないで済んだ時には、その日にあなたが使った対処法を「飲んだ状況」の欄に記入してください。危険な状況での有効な対処法を知るヒントになります。
- ③その日全く飲まなかったら◎、目標設定内で飲めたら○、目標を少し超えて飲んだら△、飲みすぎたら×で記録します。

## 5 日記記入後の面接で振り返る

前回のセッションから昨日までの飲酒日記を振り返って、あなたの目標達成度はいかがですか？  
いずれか一つにチェックをしてください。

- 大体目標を達成できた
- 目標を達成した日もあったが、まだ少ない
- あまり目標を達成できなかった



# 大体目標を達成できた

よく1ヶ月、目標達成のために努力されましたね！この調子で、さらに継続していければ、心身ともに健康で充実した生活が送れるでしょう！

目標を達成した日もあったが、  
まだ少ない

生活習慣を変えるのはなかなか大変・・・というのを実感されたのではないのでしょうか？でも、もう変化は始まっています。少しずつでも、目標を達成できる日がさらに増えるといいですね。

# 目標が達成できなかった・・・

あなたの挑戦はまだ始まったばかりです。私たちも応援しています！あきらめる必要は全くありません。

「失敗は成功もの」と、つまり失敗は「成功」への第一段階です。この経験を次の成功に生かすことを考えましょう。

もし、前回設定した目標が高すぎるのであれば、設定し直しても結構です。欲張らず、小さな一歩からはじめましょう！

# AUDITを用いた介入の進め方

- 1 AUDITを理解する(「ドリンク」の計算をする)。
- 2 AUDITの点数をフィードバックし、対処法を決める。
- 3 飲酒の具体的目標を立てる。
- 4 次回面接まで飲酒日記をつける。
- 5 日記記入後の面接で振り返る。

★それでは、ロールプレイをしてみましょう

# ロールプレイの進め方

- 1 近くの(なるべく知らない)人とペアになります。
- 2 それぞれクライアントと援助者の役割をします。
- 3 相談場面の設定は保健所、保健センター、病院、職場の健康管理室などやりやすい場所で結構です。
- 4 クライアントは配られた記入済みのAUDITの用紙を読み込んで、援助者の質問に答えます。
- 5 援助者は未記入のAUDIT用紙を埋めていきます。
- 6 記入が終わったら、AUDITの点数を確認し、対処法を決めます。
- 7 飲酒の具体的目標を話し合って決めます。
- 8 飲酒日記について説明します。(結果のフィードバックに関しては今回は行いません)。

# ロールプレイに当たって

- 1 言い合い(論争)を避けましょう。
- 2 クライアント自身が目標を立てるようにし、目標を押しつけないようにしましょう。
- 3 クライアントの本来の健康的な考え方や目標を大切にし、それと現在の状態とのズレを認めて、変わろうとする気持ちを育てましょう。
- 4 クライアントが変わろうとしているところを重視し、変わらないところにこだわらないように関わりましょう。
- 5 クライアントが変わろうとする時には、小さな目標(適切な歩幅)を達成できるようにしましょう。

# ロールプレイのポイント

ケース1 週末に多量飲酒

週末の飲酒量を減らす 身体への影響 家族の心配

ケース2 常習的な過量飲酒

飲酒を減らす 体のだるさとブラックアウト

ケース3 糖尿病があり、宴会などで飲み過ぎる

飲酒を減らす 宴会での対応 検査成績への影響

ケース4 肝障害がある常習的過量飲酒

飲酒を減らす 昼酒への対応 用事ができない

ケース5 週末に飲み過ぎ、迎え酒をし、欠勤する

迎え酒と欠勤 職場との関係 治療の勧め

ケース6 連続飲酒で生活に大きな支障

生活への支障 身体症状と迎え酒 怪我 治療の勧め