### 保健指導における

"オーディット"

# アルコール使用障害スクリーニング(AUDIT)と その評価結果に基づく

減酒支援(ブリーフインターベンション)の手引き

「危険な飲酒や有害な飲酒に対する<u>スクリーニングおよびブリーフインターベンション</u>」は、WHOが2010年に採択した「アルコールの有害な使用を低減するための世界戦略」において推奨されています。

### スクリーニング

#### ブリーフインターベンション

- Q)アルコール使用障害同定テスト(AUDIT: <u>A</u>lcohol <u>Use Disorders Identification Test</u>)とは?
- A) アルコール問題のスクリーニングの一つ。WHO が問題飲酒を早期に発見する目的で作成したもので、世界で最もよく使われています。
- Q) 減酒支援(Brief Intervention)とは?
- A) 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。海外では活発に用いられています。

【作成】厚生労働省科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病総合研究事業「わが国における飲酒の実態把握およびアルコールに関連する生活習慣病とその対策に関する総合研究」 (研究代表者: 樋口 進 国立病院機構久里浜医療センター病院長)

### 要約

#### 手引きの内容を簡単に言うと?

• 対象者のアルコール問題の程度を評価して、問題の程度にふさわしい適切な対応をとるため に活用できます。

#### この手引きの「利用者」とは?

• 医師、保健師、管理栄養士等の保健指導実施者に、任意で活用いただくものです。

#### この手引きの「対象者」とは?

 特定健診における「標準的な質問票」で、日本酒換算で1~2合以上のアルコールを「毎日」 又は「時々」飲むと答えた人に活用することをお勧めします。これらの方々は、生活習慣病の リスクを高める量の飲酒をしている可能性が高いためです。

#### アルコール問題の程度を定量的に評価できるの?

- AUDITという、10の質問から構成されるスクリーニングテストを用います。
- 対象者が自ら答えを記載し、保健指導実施者がスコア化することをお勧めします。

AUDITの結果 ■	判定    ■	対 応
0~7点	問題飲酒ではないと思われる	介入不要
8~14点	問題飲酒ではあるが、 アルコール依存症までは至っていない	減酒支援を行う (ブリーフインターベンション)
15~40点	アルコール依存症が疑われる	専門医療機関の 受診につなげる

## AUDIT(アルコール使用障害スクリーニング)①

#### 質問1

あなたはアルコール含有飲料(お酒)を どのくらいの頻度で飲みますか?

<b>0</b> 点	飲まない
1 点	1ヶ月に1度以下
2 点	1ヶ月に2~4度
3 点	週に2~3度
4 点	週に4度以上

#### 質問2

飲酒するときには通常どのくらいの量を 飲みますか?

- 〇「ドリンク」は純アルコール換算の単位で、 1ドリンクは純アルコール換算で10グラムです。 〇1ドリンクは、ビール中ビン半分(250ml)、
- 日本酒0.5合、焼酎(25度)50mLに相当します。

0 点	0~2ドリンク*
<b>1</b> 点	3~4ドリンク
2 点	5~6ドリンク
3 点	7~9ドリンク
4 点	10ドリンク以上

\*通常のAUDITは「1~2ドリンク」ですが、すべてを分類できるよう、 本手引きでは敢えて「O」の場合を含めています。

#### 質問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?

〇「6ドリンク」とは、ビールだと中ビン3本、 日本酒だと3合、焼酎(25度)だと1.7合(300mL) に相当します。

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

## AUDIT(アルコール使用障害スクリーニング)②

#### 質問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?

O ,	ない
1 点	月に1度未満
2 🙏	月に1度
3 点	週に1度
<b>4</b> ±	毎日あるいはほとんど毎日

#### 質問5

過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたために できなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?

О	点	ない
1	点	月に1度未満
2	点	月に1度
3	点	週に1度
4	点	毎日あるいはほとんど毎日

#### 質問6

過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝 迎え酒をしなけれ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?

Ο,	点	ない
1 ,	点	月に1度未満
2	点	月に1度
3	点	週に1度
4	点	毎日あるいはほとんど毎日

## AUDIT(アルコール使用障害スクリーニング)③

質問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 点
 ない

 1 点
 月に1度未満

 2 点
 月に1度

 3 点
 週に1度

 4 点
 毎日あるいはほとんど毎日

質問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	点	ない
1	点	月に1度未満
2	沂	月に1度
3	训	週に1度
4	点	毎日あるいはほとんど毎日

質問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?

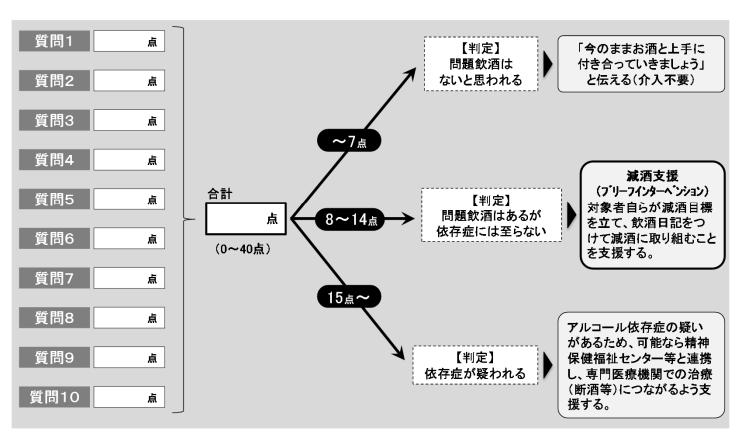
<b>0</b> 点	ない	
2 点	あるが、過去1年にはなし	
4 点	過去1年間にあり	

質問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	点	ない
2	点	あるが、過去1年にはなし
4	点	過去1年間にあり

## AUDITの判定方法



### AUDITの解説

(1)「ドリンク」数の計算には次の式を用います。

純アルコール量(g) = 飲んだ酒の量(mL) × 酒の濃度(度数/100) × 0.8

ドリンク数 = 純アルコール量(g)÷10

(2)質問2~8については、対象者には、 より近いと思われる項目を選ぶよう伝えてください。

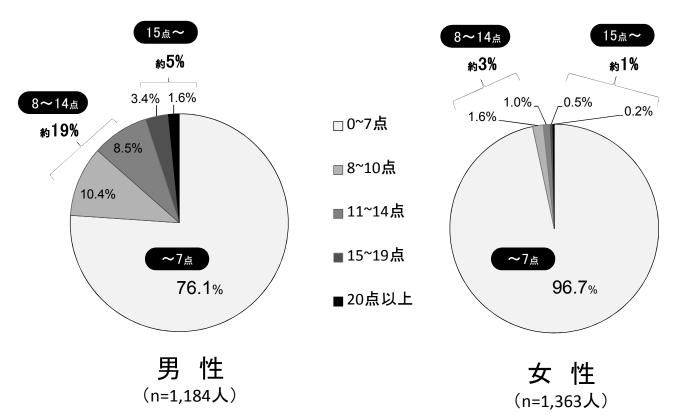
#### 【計算例】

- ① 日本酒(15度)1合のドリンク数は?180mL(1合) × 0.15 × 0.8 = 21.6g(≒2.2ドリンク)
- ② さらに、ビール(5度)350mLカンを2本飲めば、 350mL × 2 × 0.05 × 0.8 = 28g(= 2.8ドリンク)
- ③ ①と②の合計で5.0ドリンク
- (3)ここではアルコール依存症を疑う境界を14点と15点の間に置いていますが、AUDITの点数はあくまでも 判断材料の一つであり、アルコール依存症か否かに関しては医師が総合的に診断します。
- (4)対象者が問題を隠していれば、依存症に分類されるべき人がこの減酒指導群に入ってしまいます。 点数は14点以下であっても、深刻な問題点があれば、専門医療機関で相談することを勧めてください。 この場合の深刻な飲酒問題とは、次のようなものを指します。
  - 飲酒すると、大声を出したり、暴力的になったりして、周囲に迷惑をかける場合。
  - ・肝臓障害、膵炎、低栄養状態、うつ病など、飲酒が原因の深刻な健康問題が併存している場合。
  - 飲酒が原因の深刻な家族問題、社会的問題がある場合(暴力・暴言、養育拒否、虐待等)。
- (5) AUDITの結果が15点以上の場合は、アルコール依存症の疑いが強いケースです。

専門的な治療が必要になりますので、対象者の気づきを促しつつ、可能なら精神保健福祉センター等と連携して、アルコール依存症の専門医療機関での治療につながるよう、支援してください。

対象者が治療を受けようとしなかったり、家族からの協力も得られない等、対象者を治療につなげることが困難なケースもあります。その場合は、決して一人で背負いこまないようにし、チームの仲間と情報を共有し、仲間からの協力を得るようにしてください。

### 【参考】一般住民におけるAUDITの点数別分布



出典:成人の飲酒実態調査(2003年) 樋口ら

## 減酒支援(ブリーフインターベンション)の具体的な手順

【ステップ1】 普段の飲酒 の評価

- ▼・普段の飲酒状況を改めて確認します。AUDIT質問1~3の内容が有用です。
- ・この情報をもとに減酒目標を作るため、できるだけ具体的に聞くことが重要です。

支援初日

【ステップ2】 飲酒問題の

評価と整理

- ・対象者に、お酒の飲み過ぎが原因と思われる問題があるかを質問します。
- ・対象者が自ら問題を認識していれば、整理して共有します。
- ・もし対象者が問題を認識していないのであれば、飲酒の害に関する教材を活用して気付きを 促しながら問題点を整理していきます。

【ステップ3】 減酒の提案 と目標設定

- ・減酒を提案し、対象者に合う方法をともに考え、対象者自ら書き出してもらいます。
- ・具体的な減酒目標を立てます。例)週に2日休肝日をつくる、多く飲む日でも日本酒3合までにする
- ・その日からさっそく、「飲酒日記」を付けることを促します。
- ・次回面接日を設定し、その日まで日記をつけ目標の達成を目指すよう、励まします。

目安:2~4週間後

支援2回目

【ス**テップ4**】 フォローアップ 支援

- ●支援初日から今までの飲酒状況について、「飲酒日記」を見ながら話し合います。
- •減酒できていれば努力を賞賛し、できなかった場合はその理由を話し合います。
- 飲酒日記をつけていなかった場合には、「なぜつけなかったか、なぜつけたくないのか」という 点に立ち返って話し合い、再び取り組むことにつなげます。

## 減酒支援(ブリーフインターベンション)のポイント

〇<u>「何らかの形で始める」ことが重要です</u>。評価のための聞き取りだけでも、酒量が減ることが多くみられますので、支援内容の細部にこだわり過ぎず、とにかく始めてみましょう。

○<u>共感することが重要です</u>。飲酒習慣を変えることの困難さ、背景にあるかもしれない日常生活における苦労を 受け止めて共感する姿勢を示すと、介入効果も高まります。

○減酒目標は達成可能なものにし、押しつけることなく対象者が自ら設定することを支援しましょう。

〇1回目の支援を行ってから2回目の支援(フォローアップ支援)を行うまでの期間は、2~4週間程度としましょう。ただ、これはあくまで目安ですので、保健指導の流れに合わせて柔軟に対応していただくことが可能です。また、基本は2回ですが、必要に応じて3回、4回と続けます。

〇<u>フォローアップ時に飲酒量が減っていなくとも、再度チャレンジしてみるよう促しましょう</u>。目標が高すぎると思われた場合には、フォローアップ支援時に目標を見直すことも可能です。

〇このような簡単な支援によって酒量は減り、その効果は比較的長く続くことが多くの研究によって示されています。しかし、アルコール依存症である対象者にこの減酒支援を実施した場合は、この効果はあまり期待できません。この点も踏まえ、飲酒量の多い対象者であって、支援を開始して4~6週間たっても酒量が減らないか、むしろ増えた場合には、可能なら精神保健福祉センター等と連携して専門医療機関での治療につなげるようにしましょう。

酒類のドリンク換算表、アルコールと健康に関する資料、飲酒方法を減らす具体的な方法のリスト、飲酒日 記の様式等の各種教材については、下記から入手できます。

URL: http://kurihama-med.jp/health\_guidance/index.html

## 飲酒日記

- 自分の飲酒習慣を変えたいと思っている方は、毎日の飲酒を正直に記録していくことが手助けになります。
- 自分が立てた目標を記録することで、少しずつ目標に向かっていることが確認でき、励みにもなります。
- ・ここでまず、あなたが立てた飲酒目標を確認しましょう。

[	
私の飲酒目標は	

()週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒目標 達成
月 日()			

私の飲酒目標は	0

()週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒目標 達成
月 日()			

#### 飲酒日記の付け方

- 1. まず、「飲んだ種類と量」を記入して下さい。できるだけ具体的に書いてください。2種類以上のお酒を飲んだ場合には、それぞれを書いてください。
- 2. 飲酒した時は、「飲んだ状況」を記入します。
- 3. お酒を飲まないで済んだ日には、その理由や飲まないためにあなたが使った方法を「飲んだ状況」に記入してください。
- 4. 「飲酒目標達成」には、全く飲まなかった場合「 $\odot$ 」、飲んだが飲酒目標以下であった場合「 $\bigcirc$ 」、飲酒目標を超えてしまった場合「 $\times$ 」を記入して下さい。

## AUDIT オーディット

(アルコール使用障害同定テスト)

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ヶ月に1度以下	2. 1ヶ月に2~4度			
3.1週に2~3度	4. 1 週に 4 度以上				
2. 飲酒するときには通常どのく	らいの量を飲みますか? →	量の換算は裏面の表を参照し			
てください (以後同じ)。					
	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				
3. 1 度に 6 ドリンク以上飲酒す					
0. ない	1.1ヶ月に1度未満	2. 1ヶ月に1度			
3.1週に1度	4. 毎日あるいはほとん				
	ど毎日				
4. 過去1年間に、飲み始めると					
0. ない	1.1ヶ月に1度未満	2. 1ヶ月に1度			
3.1週に1度	4. 毎日あるいはほとん				
	ど毎日				
5. 過去1年間に、普通だと行え		きなかったこと			
が、どのくらいの頻度でありる					
0. ない	1. 1ヶ月に1度未満	2. 1ヶ月に1度			
3.1週に1度	4. 毎日あるいはほとん				
	ど毎日	1 18/ 5 / 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			
6. 過去1年間に、深酒の後体調		ねばならなかったことが, どの			
くいらいの頻度でありましたが					
0. ない	1. 1ヶ月に1度未満	2. 1ヶ月に1度			
3.1週に1度	4. 毎日あるいはほとん				
7 12 + 4 - 121 - 12 - 12 - 12 - 12 - 12 - 12 -	ど毎日	100 / 21. 0 tr 1 1 - 1 1			
7. 過去1年間に, 飲酒後罪悪感	や目責の念にかられたことが、る	とのくらいの頻度でありました			
か?	1 4 . 日 . 4 英士进	0 1 . 8 . 1 . 6			
0. ない	1. 1ヶ月に1度未満	2. 1ヶ月に1度			
3.1週に1度	4. 毎日あるいはほとん ど毎日				
   8. 過去1年間に, 飲酒のため前		こしが じのくこいの短度でも			
0. 週去   平間に、飲酒のため削   りましたか?	<b>仪の山木事を忘い山せなかった</b>	ことか、とのくらいの頻及であ			
0. ない	1. 1ヶ月に1度未満	2. 1ヶ月に1度			
3.1週に1度	4. 毎日あるいはほとん	2. 1ヶ月に1度			
3. 「週に「皮	4. 毎日めるいははこん ど毎日				
L 9. あなたの飲酒のために,あな		ことがありますか?			
9. めなたの飲酒のために、めな	7. 目 3 % 他の能ががりがそした 2. あるが,過去 1 年に				
0.72.0	はなし	+. 過去「牛间にめり			
10 肉钼均钼成 发从 医硫 :		つろしが あかたの砂海につい			
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	, ように動めたりしたことがめ、 2. あるが, 過去1年に				
0.70°	はなし	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			
	18.60				

### 酒類のドリンク換算表

	種類	皇	ドリンク数
(1)	ビール (5%)・発泡酒	コップ(180mL) 1杯	0. 7
		小ビンまたは 350mL 缶 1 本	1.4
		中ビンまたは 500mL 缶 1 本	2. 0
		大ビンまたは 633mL 缶 1 本	2. 5
		中ジョッキ (320mL) 1杯	1. 3
		大ジョッキ(600mL) 1 杯	2. 4
(2)	日本酒(15%)	1合(180mL)	2. 2
		お猪口 (30mL) 1杯	0.4
(3)	焼酎・泡盛(20%)	ストレートで1合(180mL)	2. 9
	焼酎・泡盛(25%)	ストレートで1合(180mL)	3. 6
	焼酎・泡盛(30%)	ストレートで1合(180mL)	4. 3
	焼酎・泡盛(40%)	ストレートで1合(180mL)	5.8
(4)	酎ハイ(7%)	コップ1杯 (180mL)	1. 0
		350mL 缶酎ハイ 1 本	2. 0
		500mL 缶酎ハイ	2. 8
		中ジョッキ (320mL) 1杯	1. 8
		大ジョッキ(600mL) 1 杯	3. 4
(5)	カクテル類(5%)	コップ(180mL) 1杯	0. 7
	(果実味などを含んだ	350mL 缶 1 本	1.4
	甘い酒)	500mL 缶 1 本	2. 0
		中ジョッキ (320mL) 1杯	1.3
(6)	ワイン(12%)	ワイングラス(120mL) 1杯	1. 2
		ハーフボトル(375mL) 1本	3. 6
		フルボトル(750mL) 1本	7. 2
(7)	ウイスキー、ブランデ	シングル水割り1杯(原酒で 30mL)	1. 0
	ー、ジン、ウォッカ、	ダブル水割り1杯(原酒で 60mL)	2. 0
	ラムなど(40%)	ショットグラス(30mL) 1杯	1.0
		ポケットビン(180mL) 1本	5. 8
		ボトル半分 (360mL)	11. 5
(8)	梅酒(15%)	1合(180mL)	2. 2
		お猪口 (30mL)	0. 4