

今回はアルコールについて、肥前精神医療センターの福田貴博先生にお話を伺いました。



肥前精神医療センター
アルコール病棟副医長
福田貴博 医師

『アルコール依存症の支援』

アルコール依存症は、「否認の病」とも呼ばれます。図1は、「変化のステージモデル」という考え方です。人が問題行動を変化させるときには、問題に関心のないように見える無関心期から、問題に興味を示す感心期へ、さらに問題行動を変える準備や心構えをする準備期になり、いよいよ問題行動を変化させる実行期へ、最終的に適応的な行動が定着し維持される維持期へ、この順序で移行します。当然うまくいかない時もあり、禁煙やダイエットで失敗するように、再使用や繰り返しも想定されています。



しかし、たとえ行動変容に失敗したとしても、再び行動を変えようとした時には、無関心期に戻ることはなく、

よって、ビール500mlには20gの純アルコールが含まれていることがわかります。純アルコール10gを1ドリンクと決めるので、ビール500mlは2ドリンクになります。それぞれの酒類のドリンクについては、表1のドリンク換算表をご覧ください。

次に、このドリンクを使って厚生労働省が示す適量の目安を説明します。省が示す適量の目安を説明します。「節度ある適度な飲酒」が1日2ドリンクまで、さらに休日2ドリンクまで、さらに休肝日を週2日作ることです。この量を超えて飲むと寿命が縮むことが明らかになって



います。(女性65歳以上の方、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のある方は1ドリンクが目安です)この量が守られていれば、適量と言えるでしょう。「生活習慣病のリスクを高める量」は4ドリンク(女性2ドリンク)です。

この量を超えて飲み続けると、文字通り生活習慣病を発病するリスクが高くなります。この量を飲んでいない人は、自分の将来、あるいは現在の健康のためにお酒を減らす必要があります。上手なお酒の付き合い方を身につけていきましょう。



関心期に戻り、準備期、実行期にも移行しやすくなります。このモデルで考えると、否認は無関心期となり、この時期に支援者に求められるのは、関心期へ進むための援助です。依存症や飲酒による問題を否認しても、現在の状態(問題を抱えている状態)が、本人の理想とする状態ではないことは比較的認めやすいです。そこで、本人の理想とする状態へ近づくためにはどうすればよいのかという方向で話を勧めると、本人の断酒への意欲が高まります。ポイントは、支援者の共感する姿勢です。本人の語る話を傾聴し、気持ちへ寄り添い、同じ目標を目指すチームという関係性が理想です。一度の失敗であきらめるのではなく、次のステップへ移行するのを支援し続けることが重要です。

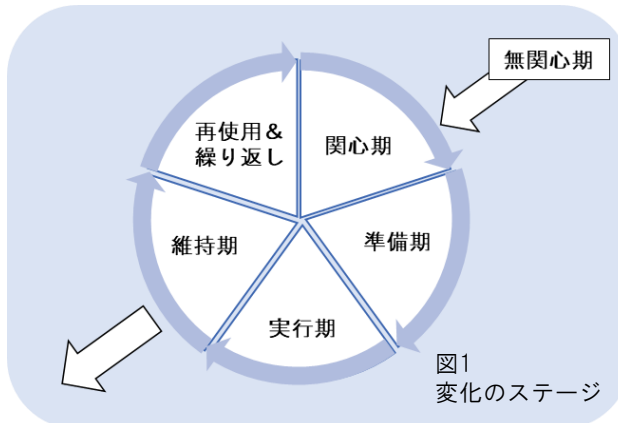


図1 変化のステージ

地域精神保健福祉

医療担当者研修会

熊本県精神保健福祉センターとの共催で、各地域で精神保健医療に従事されているスタッフの方々への研修会を県内4カ所(熊本・菊池・八代・天草)で6月〜7月にかけて開催しました。当センターからは講師として矢田部センター長が「熊本地震後の心のケアの現状と課題」について話しをしました。その他にも、ひきこもり体験者の方からのお話、家族支援についてや発達障がい者の理解と対応についての講義がありました。

最後はグループワークが行われ、事例についての対応の仕方を学びました。各グループ、それぞれの立場から様々な意見が出され、有意義な研修となりました。



～ 研修会のお知らせ ～

日程	研修名	講師	場所
2019年10月30日(水) 10:00~16:30 ※受付 9:30~	被災者支援のスキルを学ぶ PFA(サイロジカル・ファースト・エイド)研修会	兵庫県こころのケアセンター PFA/SPR認定トレーナー 大澤智子先生	熊本テルサ
2019年11月14日(木) 9:50~16:00 ※受付 9:20~	第3回 災害復興期のこころのケア研修会 ～今なお残るトラウマへの対処に向けて～	◎ 基調講演 〈講師〉ニキハーティーホスピタル 仁木啓介 院長 ◎ シンポジスト 4名 ◎ 熊本地震体験談発表者 1名	くまもと県民交流館 パレア
2019年12月4日(水) ~12月5日(木) 10:00~16:30 ※受付 9:30~	被災者支援のスキルを学ぶ SPR(サイロジカル・リハビリ・スキル)研修会	兵庫県こころのケアセンター PFA/SPR認定トレーナー 大澤智子先生	くまもと県民交流館 パレア

※ 申し込み・お問い合わせは熊本こころのケアセンターまで

次に、お酒の適量についてのお話をします。適切な量を知らず、飲み過ぎることで、健康被害を引き起こす可能性があります。適切な量を知らず、飲み過ぎることで、健康被害を引き起こす可能性があります。適切な量を知らず、飲み過ぎることで、健康被害を引き起こす可能性があります。



日本酒(15%)	ウイスキー(40%)	ビール(5%)	缶チューハイ(7%)	焼酎(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

表1 ドリンク換算表