



# 『センター長あいさつ』 Greetings



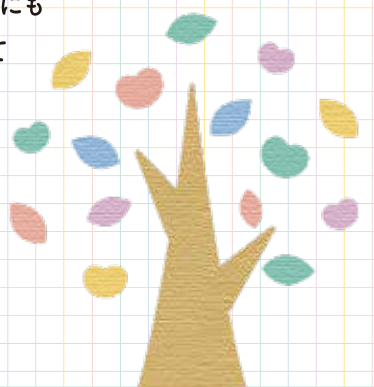
アルコール疾患ケアセンター  
センター長  
笠井 秀夫  
kasai hideo

我が国では推定500万人以上の方がアルコール使用障害に該当すると言われています。そのうち、アルコール依存症の診断基準に該当する方は100万人程になりますが、依存症の治療を受けている方は、わずか5万人に留まります。

アルコール依存症の状態に陥った場合の治療は断酒が最も安全で有効な方法ですが、それ故に治療に対して強い抵抗感を持つ方が多く、ほとんどの方が治療につながらない現状があります。抵抗を減らすためにも、断酒一辺倒ではなく、酒量を減らす取り組みから始めたり、時には酒量をどうするかは棚上げし、随伴する様々な問題を解決するために話し合いを続けるといった柔軟な対応が治療者に求められます。また、依存症に陥る前の危険な飲酒状況の方に対する早期介入も非常に重要です。

当院はかねてより、アルコール問題に苦しむご本人の治療、ご家族の支援を行ってきました。平成30年度には、アルコール依存症専門医療機関に選定され、その役割を果たすべく、努めてまいりました。この度、アルコール疾患ケアセンターを発足させ、研修により認定を受けた医師、公認心理師、看護師等の専門スタッフにより、幅広くアルコール使用障害の治療を展開していくこととなりました。診断、治療はもとより、ご本人、ご家族からの相談にも応じ、かかりつけ医との連携により、早期介入にも力を入れていく予定です。また、アルコール使用障害についての正しい認識を広める目的で研修会等も行います。

当センターの活動により、アルコール使用障害に苦しむ方々がお一人でも多く治療につながり、回復されることを願っています。



## 自分でチェック してみましょう

アルコール使用障害のスクリーニングテストです。  
お酒の問題が気になる方はぜひ試してみてください。

- 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 1週に2～3度 4点 1週に4度以上
- 飲酒するときには通常、純アルコール換算でどのくらいの量を飲みますか？  
0点 10-20g 1点 30-40g 2点 50-60g 3点 70-90g 4点 100g以上  
<純アルコール量の目安>ビール中瓶1本(500ml)=20g、日本酒1合(180ml)=22g、ウイスキーダブル1杯(60ml)=20g、焼酎(25度)1合(180ml)=36g、ワイン1杯(120ml)=12g、缶チューハイ1缶(500ml)=20g
- 1度に6ドリンク(純アルコール換算で60g)以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？  
0点 飲まない 1点 1ヶ月に1度未満 2点 1ヶ月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、飲み始めるとや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点 飲まない 1点 1ヶ月に1度未満 2点 1ヶ月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日
- 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？  
0点 飲まない 1点 1ヶ月に1度未満 2点 1ヶ月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、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点 飲まない 1点 1ヶ月に1度未満 2点 1ヶ月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日
- 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 飲まない 1点 1ヶ月に1度未満 2点 1ヶ月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日
- 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 飲まない 1点 1ヶ月に1度未満 2点 1ヶ月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日
- 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点 ない 1点 あるが、過去1年にはなし 4点 過去1年間にあり
- 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の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 1点 あるが、過去1年にはなし 4点 過去1年間にあり

【参考文献】 廣尚典：WHO/AUDIT（問題飲酒指標 / 日本語版）、千葉テストセンター、2000

①～⑩の合計得点が 8点以上の方は『危険な飲酒』が、  
①～⑩の合計得点が15点以上の方は『アルコール依存症』が疑われます。

自分自身で飲み方に不安を感じたらお気軽にご相談ください。  
ご家族からのご相談にも応じています。

初診予約専用ダイヤル ☎088-841-2409 受付時間/平日 8:30～16:00(土曜は11:45まで)

# UMIBENOMORI HOSPITAL

## アルコール疾患ケアセンター

決して諦めない姿勢を大切に  
目指そう回復した未来



■ アルコール使用障害外来 \*予約制

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○ 初診	○ 再診	-	○ 初診	○ 再診	-	-
13:00～16:30	○ 初診	○ 再診	-	○ 初診	○ 再診	-	-

■ 精神科 ■ 心療内科

受付時間
月～金 AM 8:30～AM11:45 PM 1:00～PM 4:00
土 AM 8:30～AM11:45

〒781-0270 高知市長浜251  
☎ 088-841-2409 (初診予約専用ダイヤル)  
☎ 088-841-2288 (その他の受付ダイヤル)  
Fax 088-841-2280  
E-mail/info@umibeno-mori.com  
理事長/町田 照代 院長/岡田 和史

## 診断

アルコール使用障害とは、アルコールの不適切な使用により、何らかの心身の問題、社会生活上の問題が生じている状態を指します。従来のアルコール依存症の概念よりも広く、依存症にまで至っていない「危険な飲酒」や「有害な使用」も含む疾患概念です。WHOやアメリカ精神学会で定められた診断基準に基づき、その重症度を判断します。

※当センターでは、必要に応じて血液検査やCT・X線検査、心理検査などを実施します。

## 治療

アルコール使用障害は適切な治療や支援を受けることで回復する事ができます。治療目標は「飲酒量低減」と「断酒」があります。

「飲酒量低減」の場合は 外来（通院）治療

「断酒」の場合は 外来（通院）治療、もしくは 入院 治療 が主となります。

いずれにしてもユーザーの健康状態やご希望に応じて主治医と相談しながら選択します。※当センターでは「患者さん」という表現は使わず医療サービスを利用される方という意味で「ユーザー」とお呼びしています。

## 外来

### アルコール使用障害の外来プログラム

下記の治療法を組み合わせ、ユーザーに合った治療を行います。

#### 1 薬物療法

主治医と話し合いながら行います。アルコール性肝炎などの身体疾患に対しての薬のほか、飲酒欲求を抑える薬や離脱症状を緩和するための薬も必要に応じ処方します。治療が進み、断酒の決意が高まり、同意が得られた方には抗酒剤を処方することもあります。



#### 2 グループ療法

アルコール使用障害の治療はグループ療法が重要と考えられています。 ※詳細は右表へ



#### 3 カウンセリング

主治医が必要と判断した場合は、個別での心理教育やカウンセリングを公認心理師が行います。その中で個別の問題について掘り下げ、具体的な工夫について話し合います。場合によっては認知行動療法を行うこともあります。

※認知行動療法とは  
お酒に対する見方や考え方、価値観、行動について検討し、そのありかたを変えて行く事で生活を改善していくことを目指す治療法です。

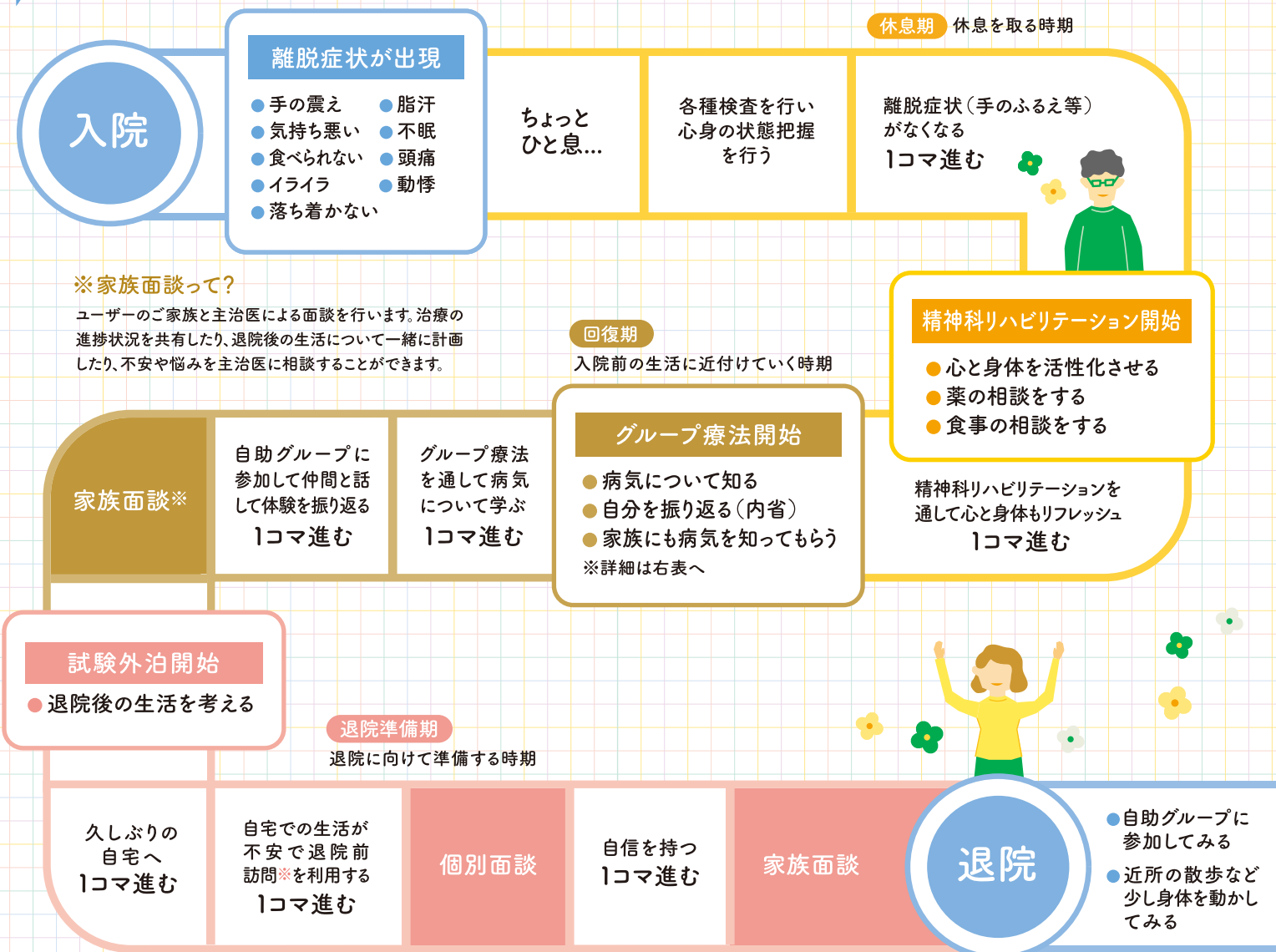
#### 4 飲酒量低減療法について

危険な飲酒状況にある方に対して、飲酒量低減を治療目標の一つとして提案するものです。アルコールによる健康被害を軽減することを目的に、医師が適切と判断した場合に行います。心理社会的治療と併用し、飲酒量低減薬の使用も検討します。

## 入院

### アルコール使用障害の入院プログラム

身体合併症や離脱症状の治療（解毒治療）を行った後、断酒に向けての本格的な治療を開始します。当センターではクリニカルパスを活用する事で、安全で適切な医療を提供できるよう取り組んでいます。クリニカルパスとは、入院から退院までに必要な治療・検査・ケアなどを記載した計画表のことで、治療計画が見えることでご本人やご家族の安心感にもつながります。



## 当センターで行っている

### グループ療法

グループ療法では医療スタッフと数名のユーザーが集まり、飲酒を中心とした様々な問題について話し合い、断酒や回復について考えていきます。そして、お酒にとらわれていた生活を振り返り、新しい生活スタイルを考えることを支援していきます。また、グループの中で体験や思い、情報、知識などを分かち合い、問題に気づき、希望や問題解決へのヒントなどを得る機会となります。断酒を継続したり社会生活を維持するためにユーザー同士の支え合いが重要であると考えられています。

#### アルコール教室（外来・入院）

毎週木曜日／10：00～11：00

アルコール使用障害の成り立ちや回復などについてテキストやビデオなどを用いて学びます。

#### 自助グループ（外来・入院）

##### 断酒会

毎週月曜日／14：00～15：00

##### AA (Alcoholics Anonymous)

第2・4水曜日／14：00～15：00

#### ※自助グループとは

アルコール使用障害の当事者や家族が回復を目的として集うグループで、アルコールの問題に関する体験談を語り合う中で問題解決のためのヒントや気づきなどについてお互いから学ぶことができます。

#### GTMACS（入院のみ）

#### ※GTMACS (Group Treatment Model of Alcohol Dependence, based on Cognitive Behavioral Therapy, Seikaen Version)とは

久里浜医療センターで開発された認知行動療法に基づいた集団治療プログラムを当センターの入院ユーザー向けに改編したものです。アルコール問題に段階的に向き合うことにより、治療に対する動機づけを高め、アルコール使用障害からの回復を図ります。

## 家族支援

アルコール使用障害の方のご家族も病気や問題に巻き込まれ、心身の調子を崩してしまう事が少なくありません。そのため、ご家族が先に相談に来られるケースもあります。当センターでは医師の判断のもとCRAFTというプログラムをご家族に受けて頂く事ができます。アルコール使用障害からの回復にはご家族自身が生活を大切にいただくような工夫が必要となります。1人で悩まずに、先ずはご相談ください（088-841-2409）。

#### ※CRAFT (Community Reinforcement And Family Training)とは

アルコール使用障害の方のご家族を対象として開発されたプログラムです。このプログラムでは家族関係を再構築するためのコミュニケーションのとり方や、ご家族自身がすでに持っているけれど効果的に使えていない力を上手に使えるようになる工夫などについて学んでいきます。そうすることで、ご本人を治療へつなげる、ご家族自身が今よりも楽に暮らせるようになる、たとえご本人が治療につながらなくても問題行動や飲酒量が減るといった効果が期待できます。