

お酒と長く付き合うために、 そして健康のために



今日からあなたも節酒にチャレンジ！

できればお酒の量を減らした方が、健康に良いかもしれないと感じているあなた。

酒を減らすことなど、難しすぎてできないと最初からあきらめてはいませんか。確かに一朝一夕でできることではありませんが、きっかけとコツ、そして少しの自信が得られれば、意外と簡単にお酒の量は減らせるんですよ。

この冊子が示す方法で多くの仲間が成功しています。あなたも私たちと一緒にチャレンジしてみませんか？

これから、あなたにお酒の量を減らす方法をお教えしましょう。

まず、あなたにお酒の量を減らす「5つのコツ」を伝授します。

- ① あなたの飲酒について客観的評価を受け、あなた自身の飲酒の問題の程度を知ります。
- ② あなたにとって、お酒を飲むことの効用(メリット)とお酒を飲むことによる損失(デメリット)をできるだけ並べ挙げてみます。そして、このまま飲み続ける方が得か、減らす方が得か、冷静に考え、自分の進むべき方向を自分で選びます。
- ③ お酒の飲み方をどのように変えるか、自分にできそうな具体的な目標を自分で立てます。欲張らず、最初は今までより少し減らすだけの目標でも十分効果が期待できます。
- ④ お酒の量を減らすための具体的な対処法を考えておきます。
- ⑤ 毎日の飲酒の記録を手帳か日記につけ、目標を達成できたら自分にご褒美をあげます。



呑田創(ノミタハジメ)さんは、52歳で新聞社にお勤めです。呑田さんは大学まではサッカー選手で健康と体形には自信を持っていました。30歳頃は晩酌でビール中瓶1本程度でしたが、仕事上の付き合いも多く、酒量が徐々に増えてきました。50歳を過ぎてから呑田さんは毎晩自宅で焼酎1合(3.6ドリンク)とビール中瓶1本(2ドリンク)の計5.6ドリンクを飲み、AUDITによる評価では14点でした。最近行われた職場の健康診断で高血圧とメタボを指摘され、奥さんはいつも呑田さんの健康を心配していますし、保健師さんの勧めもあって健康のために節酒することを真剣に考えるようになられました。ただ、好きなお酒を減らせるのが呑田さんにも自信はありません。酒量を減らすのに我慢を求められるのであれば、上手いかわないだろうと感じています。

それでは、5つのコツに沿って、さっそく呑田さんと一緒にStep1から順に始めましょう。





あなた自身の飲酒の具体的な目標をご自分で立ててみましょう。

目標の立て方には、下の3通りがあります。あなたに合った目標の立て方をこの中から選び、1つあるいは2つの目標を作ってみましょう。

- 休肝日を1週間に何日と決める
- 1日(あるいは1週間で)の最大ドリンク数を決める
- 「飲酒は夜10時まで」「2時間以上飲まない」など、独自の節酒ルールを作る

ちなみに、呑田さんは「高い目標を立てず無理のない簡単な目標から始めましょう」という保健師さんのアドバイスに沿って、①1日5ドリンクまで、②休肝日を1週間に1日以上、の2つを当面の目標に掲げました。

呑田さんが立てた目標は十分ではないかもしれませんが、それほど無理のない目標に思えます。保健師さんが呑田さんに教えてくれた目標を立てるためのアドバイスは下記の通りです。皆さん自身もアドバイスを参考に当面の飲酒目標を、右枠に記入してみましょう。

私の目標は、

です。

保健師さんがくれた飲酒目標設定についてのアドバイス



①あなたが実現できそうな目標を!!

最初から無理な目標設定をする必要はありません。まずは、今までの飲酒習慣を振り返り、達成する自信のある目標をあなた自身で立てましょう。目標達成できたら、2ヶ月後に目標を今より少し高い目標に修正しましょう。

②なるべく具体的に!!

目標には、「1日4ドリンクまで」、「1週間に20ドリンクまで」、「休肝日は1週間に2日以上」というようにできるだけ数字を入れて、目標達成の評価ができるようにしましょう。



あなたが立てた目標を達成するために使う対処法を考えましょう。

下枠には、お酒を減らすことに成功した仲間がこれまでに使った方法を挙げました。あなたが実際に使ってみようと思う対処法をチェックして下さい。他にあなた自身の対処法があれば書き加えて下さい。呑田さんがチェックしたのは、「ドリンク数を計算しながら飲む」、「記録(日記)をつける」、「飲み過ぎた日の翌日はできるだけ控える」の3つでした。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ドリンク数を計算しながらお酒を飲む | <input type="checkbox"/> 酒席では、小さいコップで飲む |
| <input type="checkbox"/> お酒を飲み過ぎてしまう相手と場所をできるだけ避ける | <input type="checkbox"/> 一口飲むたびにコップをテーブルに置く |
| <input type="checkbox"/> お酒の誘いへの断り方を上達させる | <input type="checkbox"/> 次の一口までの時間を長くする |
| <input type="checkbox"/> 自動車運転や運動などお酒を飲んだらできないことをする | <input type="checkbox"/> 1日に2時間以上は飲まない |
| <input type="checkbox"/> お酒以外の楽しみ(趣味)を増やす | <input type="checkbox"/> 酒席では自分のコップを空にしない(注がれないように) |
| <input type="checkbox"/> 何をどれだけの量飲んだか記録(日記)をつける | <input type="checkbox"/> 飲み過ぎた日の翌日はできるだけお酒を控える |
| <input type="checkbox"/> お酒は自分にとって効用より害の方が多いいことを思い出す | <input type="checkbox"/> 周りの人に目標を宣言して協力してもらう |
| <input type="checkbox"/> お酒を飲むことを家族が心配していることを思い浮かべる | <input type="checkbox"/> 一緒にお酒を減らす(やめる)仲間を見つける |
| <input type="checkbox"/> お酒を飲んで自分の病気が悪くなることを思い浮かべる | <input type="checkbox"/> 夜10時以降はお酒を飲まない |
| <input type="checkbox"/> お酒を減らしたら健康、長寿になることを思い浮かべる | <input type="checkbox"/> イライラする時はお酒を飲まない |
| <input type="checkbox"/> 酒席では、まず食事を食べておなかをいっぱいにする | <input type="checkbox"/> 飲んでしまったらそのことを周囲の人に正直に話す |
| <input type="checkbox"/> 酒席では、お酒以外の飲み物を一緒に飲む | <input type="checkbox"/> _____ |



飲酒日記をつけてみましょう。

あなたも今日から3週間だけ飲酒日記をつけてみませんか？下の記入例を参考にしながら、その日に飲んだ種類と量(ドリンク数にも換算して)、飲んだ状況と自分が立てた目標の達成度を記入してきましょう。目標達成度に応じて、評価を◎(全く飲まない)、○(目標内)、△(目標を少し超えた)、×(目標を大きく超えた)で記入します。呑田さんも日々のドリンク数を計算しながら、2ヶ月間飲酒日記を毎日記入して下さいました。

【記入例】 1日5ドリンクまでの飲酒を目標にした呑田さんの飲酒日記

	飲んだ種類と量	飲んだ状況	目標達成
1週目	1月23日 焼酎1合+ビール中瓶1本(5.6ドリンク)	仕事のストレスで寝付けずに、音楽を聴きながら	△
	1月24日 焼酎1合(3.6ドリンク)	夕食前に、野球を見ながら	○
	1月25日 焼酎1.5+ビール中瓶1本(7.4ドリンク)	仕事帰りに、飲み友達と新橋の焼鳥屋で	×
	1月26日 全く飲まず	酒を飲まずに、夕食後1時間ほど妻と散歩した	◎

私の飲酒日記

	飲んだ種類と量	飲んだ状況	目標達成
1週目	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
2週目	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
3週目	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		
	月 日		

私たちと共にチャレンジして下さった呑田さんの当初の目標は「1日5ドリンクまで、休肝日週1日以上」でしたが、時に失敗しながら日記を書き続け、2ヶ月後には1日平均4ドリンクまで減っていました。この時点で目標を3.8ドリンクに上方修正して、さらに6ヶ月後には酒量が3.3ドリンクに減り、体重も4キロ減少してメタボから脱出、体調も良くなったと報告下さいました。節酒チャレンジ成功の秘訣は、「飲酒日記」と「無理のない目標から始めたことで、自信を持ちながら成果を積み重ねることができたこと」とのことでした。

(独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センター 院長 杠 岳文)

