

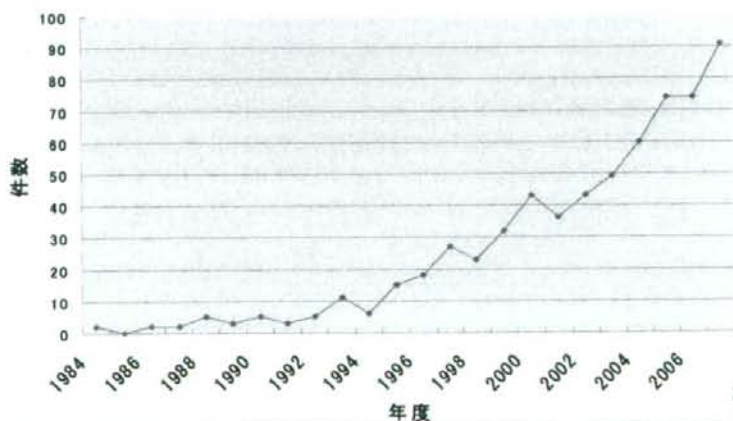
## ブリーフインターベンションの有効性を示すエビデンス

37

### ブリーフインターベンションの有効性を示すエビデンス

年別発表論文件数

alcohol, brief interventionをkey wordにPub Medで検索(2008.2.9)



38

### 【スライド 37】

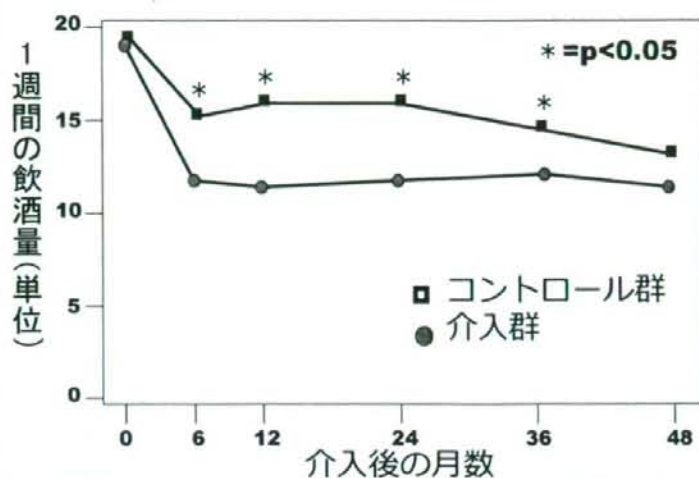
続いて、ブリーフインターベンションの有効性を示すエビデンスについて説明しましょう。

### 【スライド 38】

WHO の多国間共同研究事業として、1982 年より行われてきた SBI(Screening and Brief Intervention)の成果として、欧米諸国を中心にその有効性を示す論文が数多く発表されています。ここでは、alcohol, brief intervention<sup>1</sup> をキーワードに PubMed で検索し、ヒットした論文数を発表年毎にグラフにしてお示しました。1984 年以後 2007 年まで、とくに 1995 年以後、発表論文数が急増していることが窺えます。もちろんそのほとんどがブリーフインターベンションの有効性を述べたものです。

### Project TrEATでの48ヶ月間の追跡結果

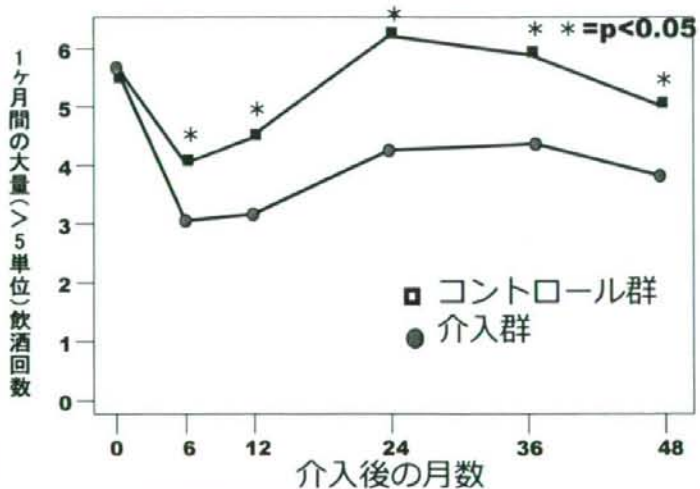
Fleming, M. F. et al. : Alcohol. Clin. Exp. Res., 26: 36-43, 2002



39

### Project TrEATでの48ヶ月間の追跡結果

Fleming, M. F. et al. : Alcohol. Clin. Exp. Res., 26: 36-43, 2002



40

## 【スライド 39】

前にも述べた様に、1995 年以後、多量飲酒者への飲酒量削減を目的にしたブリーフインターベンションの有効性に関する論文は海外では数多く出されており、ブリーフインターベンションの有効性を示す報告は多くあります。その中でも Fleming らの報告した TrEAT (Trial for Early Alcohol Treatment) プロジェクトでの介入研究は大規模で質の高い研究と評価されています。彼らの行った研究では、64 人の一般科医師が無作為割付で選ばれた 392 名の対象者にブリーフインターベンションを行い、その 48 ヶ月後までの転帰をコントロール群と比較調査し、アルコール関連障害へのブリーフインターベンションの効果を検証しています。

このグラフは、縦軸に 1 週間の飲酒量 (単位) の変化をとり、横軸には、介入後の月数をとってあります。1 週間の飲酒量の変化を、48 ヶ月後まで追跡したものです。ピンクの線が介入した群の変化を示すもので、黄色はコントロール群です。介入群、対照群ともに初期値に比べれば減少していますが、36 ヶ月後まで有意差を持って介入群で飲酒量が少ないことが分かりました。コントロール群でも飲酒量が減少したことは、飲酒量について調査すること自体の効果とも考えられています。

## 【スライド 40】

先のスライドと同じく、これもブリーフインターベンションの効果を 48 ヶ月にわたってコントロール群と比較してみたものです。ここでは、グラフの縦軸には 1 ヶ月間の大量飲酒回数をとってあります。大量飲酒というのは、ここでは 5 単位を超えるものと定義され、日本酒ですとおよそ 3 合以上のものです。介入群では、コントロール群と比較して 48 ヶ月目まで継続して大量飲酒回数の有意な減少がみられています。

ここに示したように、Fleming らの報告では、ブリーフインターベンションの効果は 48 ヶ月後まで認めており、その他にも、救急受診回数や入院日数、自動車事故などの調査から、利益/コスト分析では、医療面では 4.3/1、社会的には 39/1 と、コストの面の評価でも非常に有効であることを示しています。

## ブリーフインターベンションの有効性を示す エビデンス

**U. S. Preventive Services Task Forces** (米国予防医療専門委員会)は、**2004**年の報告の中で、「①プライマリーケアでのアルコール問題のスクリーニングは、飲酒量や飲酒パターンはアルコール依存症の診断基準は満たさないが、疾病への罹患や死亡率を高めている患者を同定できること。②フォローアップを伴う行動療法的なブリーフインターベンションが、**6**ヶ月から**12**ヶ月間あるいはそれ以上の期間続く、少量から中等量の飲酒量の減少をもたらすこと」が確認できたとして、アルコール問題のスクリーニングとブリーフインターベンションを用いた早期介入に対して、臨床での実施を推奨する**B**ランクの評価を与えた。 41

U. S. Preventive Services Task Force: Ann. Intern. Med., 140: 554-556, 2004

## ブリーフインターベンションの 基本要素

## 【スライド 41】

多量飲酒者の飲酒量削減に対するブリーフインターベンションの有効性を示す研究は、Fleming らの TrEAT プロジェクトでの研究成果の他にも数多くあります。こうした研究成果を踏まえ、米国予防医療専門委員会 (**U.S. Preventive Services Task Force**) は、2004 年にここに示したような **B** ランクのリコメンデーション (推薦) を発表しました。**B** ランクというのは、「健康を増進するという十分なエビデンスがあり、害 (harms) より効果 (benefits) が大きいと結論付けられるため、臨床家は適当な患者さんに対して、そのサービスを提供することを推奨する」という評価に相当します。

**U. S. Preventive Services Task Forces** (米国予防医療専門委員会) は、2004 年の報告の中で、「①プライマリーケアでのアルコール問題のスクリーニングは、飲酒量や飲酒パターンはアルコール依存症の診断基準は満たさないが、疾病への罹患や死亡率を高めている患者を同定できること。②フォローアップを伴う行動療法的なブリーフインターベンションが、6 ヶ月から 12 ヶ月間あるいはそれ以上の期間続く、少量から中等量の飲酒量の減少をもたらすこと」が確認できたとして、アルコール問題のスクリーニングとブリーフインターベンションを用いた早期介入に対して、臨床での実施を推奨する **B** ランクの評価を与えた。

## 【スライド 42】

最後に、もう一度ブリーフインターベンションをどのように行うか、そのポイントあるいは基本要素を確認しておきましょう。



## ブリーフインターベンションの 基本要素

### FRAMES法

Bien TH et al: *Addiction*, 88: 315-336, 1993

- 1) **Feedback** (還元)
- 2) **Responsibility** (自己責任)
- 3) **Advice** (助言)
- 4) **Menu of alternative change options** (他の選択肢)
- 5) **Empathy** (共感)
- 6) **Self-efficacy** (自己効力感)

43

## ブリーフインターベンションの 基本要素

### FRAMES法

#### 1) **Feedback** (還元)

- スクリーニングテストで明らかになった飲酒及びそれに関連した問題について
- 飲酒に関連した患者自身の危険について
- 飲酒に関連する危険や害についての一般的な事柄
- 患者の悩みと飲酒が関連していれば、その関連について

44

## 【スライド 43】

ブリーフインターベンションの基本要素には、以下に示す様な「5Aの方法」もありますが、ここではFRAMES法を中心に説明します。

(5Aの方法)

- 1) Ask/Assess: 飲酒するかどうか、行動変化に影響する可能性のある要因、目標、具体的方法を尋ねる。
- 2) Advice: 飲酒を続けたときの健康への影響や減らしたときの効果を含め、行動変化のための明確で特異的で個人的な助言を与える。
- 3) Agree: 飲酒の行動変化への準備性に基づいて、治療目標と方法を選ぶ。
- 4) Assist: 知識、態度、技能、自信、社会的あるいは環境的援助を行動変化のために獲得するように手助けし、合意した目標を達成できる様に援助する。
- 5) Arrange: 援助を提供するためのフォローアップを計画する。

FRAMES法はここに示した様に、ブリーフインターベンションの基本要素となる用語の頭文字を採って並べたものです。

- 1) **Feedback** (還元)
- 2) **Responsibility** (自己責任)
- 3) **Advice** (助言)
- 4) **Menu of alternative change options** (他の選択肢)
- 5) **Empathy** (共感)
- 6) **Self-efficacy** (自己効力感)

## 【スライド 44】

ここからは、FRAMESの6項目を少し詳しく見ていきます。Feedback(還元)は、飲酒の状態や検査結果などを評価した後、飲酒によってもたらされるリスクや障害、問題点を明確に本人に説明することを指しています。こうした点からは、これまでの中で述べてきた「情報提供」の要素を含んでいます。

### 1) **Feedback** (還元)

ご本人にフィードバックする具体的内容は、以下の様なものでしょう。

- スクリーニングテストで明らかになった飲酒及びそれに関連した問題について
- 飲酒に関連した患者自身の危険について
- 飲酒に関連する危険や害についての一般的な事柄
- 患者の悩みと飲酒が関連していれば、その関連について



## ブリーフインターベンションの 基本要素

### FRAMES法

#### 2) Responsibility (自己責任)

- 行動に関する責任は、患者自身にある
- 飲むも飲まないも決めるのは、患者自身である
- 「飲酒について決めるのは、あなた自身です」
- 「誰もあなたの意志を変えることはできません。また、あなたの代りに決めることもできません」

45

## ブリーフインターベンションの 基本要素

### FRAMES法

#### 3) Advice (助言)

- 飲酒を続けたらどのような害が生じるかはっきり伝える
- 酒量を減らしたり止めたりすれば、どういふことを回避できるかを伝える

46

## 【スライド 45】

Responsibility（自己責任）は、自分の飲酒あるいはその変化に関する責任は、他にあるのではなく自分自身にあること。つまり、飲むも飲まないも患者さん自身の選択に任せられているということを示しています。

### 2) Responsibility（自己責任）

自己責任ということは、具体的には、以下の様なことを指しています。

- 行動に関する責任は、患者自身にある
- 飲むも飲まないも決めるのは、患者自身である

具体的に伝える内容は、以下の様なものでしょう。

- 「飲酒について決めるのは、あなた自身です」
- 「誰もあなたの意志を変えることはできません。また、あなたの代りに決めることもできません」

## 【スライド 46】

Advice（助言）は、飲酒量を減らしたり飲酒を止めたりすることの必要性を説明し、そのための具体的な方法についての明解な助言を行うことを指しています。

### 3) Advice（助言）

- 飲酒を続けたらどのような害が生じるかはっきり伝える
- 酒量を減らしたり止めたりすれば、どういうことを回避できるかを伝える

## ブリーフインターベンションの 基本要素

### FRAMES法

#### 4) Menu of alternative change options (他の選択肢)

- 飲酒を減らしたり止めたりするための代替え方法を提示する
- 患者は最も自分の状況に適した方法を選ぶ
- 患者は自分で選ぶことで責任を感じる

【例】 日記を付ける

危険な状況を特定し、それを避ける方策を見つける  
趣味など飲酒の代替えになる活動を見つける  
酒を飲むお金を持たないようにする

47

## ブリーフインターベンションの 基本要素

### FRAMES法

#### 5) Empathy (共感)

- 介入を行う者が、暖かく理解や同情を示しながら接すること

48

## 【スライド 47】

Menu of alternative change options（他の選択肢）は、唯一の方法を押し付けるのではなく、飲酒を改善するための方法や治療法を複数提示し、自分自身で適当で可能と思う方法を自らの責任で選択させることを指しています。

### 4) Menu of alternative change options（他の選択肢）

このポイントは、以下の様にまとめられます。

- 飲酒を減らしたり止めたりするための代替え方法を提示する
- 患者は最も自分の状況に適した方法を選ぶ
- 患者は自分で選ぶことで責任を感じる

具体的な飲酒行動改善のための方策としては、以下の様な方法が、実例として挙げられるでしょう。

#### 【例】日記を付ける

- 危険な状況を特定し、それを避ける方策を見つける
- 趣味など飲酒の代替えになる活動を見つける
- 酒を飲むお金を持たないようにする

## 【スライド 48】

Empathy（共感）は、介入するものが本人の状況や努力に対して、尊敬、理解、同情を感じながらカウンセリングすることを指します。指示的、権威的あるいは強制的な要素は好ましくないということでもあります。

### 5) Empathy（共感）

- 介入を行う者が、暖かく理解や同情を示しながら接すること

## ブリーフインターベンションの 基本要素

### FRAMES法

#### 6) Self-efficacy (自己効力感)

- ▶ 変わることができるという患者の自信を高めること
- ▶ 自分にできそうだという自信がある程、変化することができる

49

## ブリーフインターベンションで 扱う話題

1. スクリーニングテストの結果と飲酒単位数
2. お酒の飲み過ぎと関係ある病気
3. お酒の効用と害
4. 飲酒の具体的目標
5. 節酒あるいは断酒しようと思う理由
6. 節酒あるいは断酒して変わること
7. 節酒あるいは断酒継続のための具体的方法
8. 危険な状況のリストアップ
9. 危険な状況への対処方法
10. 飲酒日記

50

## 【スライド 49】

Self-efficacy（自己効力感）は、失敗や無力さを強調するのではなく、行動変容に繋がるような激励を与え、本人に「必ずできる」という自信を強化することを指しています。この自己効力感を高めることで、治療転帰に大きく影響することがいくつかの研究で知られています。

### 6) Self-efficacy（自己効力感）

- 変わることができるという患者の自信を高めること
- 自分にできそうだという自信がある程、変化することができる

## 【スライド 50】

最後に、ブリーフインターベンションを行う際に扱う話題にはどのようなものがあるかを挙げてみましょう。

1. スクリーニングテストの結果と飲酒単位数
2. お酒の飲み過ぎと関係ある病気
3. お酒の効用と害
4. 飲酒の具体的目標
5. 節酒あるいは断酒しようと思う理由
6. 節酒あるいは断酒して変わる事
7. 節酒あるいは断酒継続のための具体的方法
8. 危険な状況のリストアップ
9. 危険な状況への対処方法
10. 飲酒日記

基本的には、若い番号のものほど話題としては分かりやすく簡単なものでしょう。患者さんの関心や理解力、行動変化のステージ分類に応じて、扱う話題も変えることが必要でしょう。

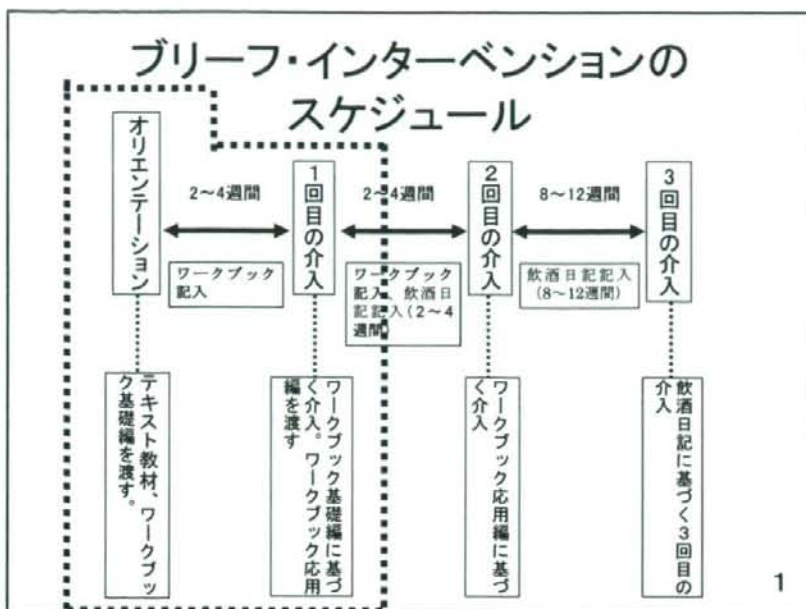


# アルコール問題の早期介入

—ワークブックを用いたブリーフ・インターベンション—

独立行政法人国立病院機構肥 前精神医療センター

杠 岳文



## ワークブックの内容

<ul style="list-style-type: none"> <li>◆あなたの飲酒量を確かめよう</li> <li>◆AUDITであなたの飲酒問題をチェック！</li> <li>◆お酒の飲みすぎと関係ある病気は？</li> <li>◆お酒の効用と害ーバランスシートを作ろう</li> <li>◆飲酒の具体的目標を立てよう</li> <li>◆生活習慣を変えることを宣言しよう</li> <li>◆あなたはどんな方法を使いますか？</li> <li>◆次回までの飲酒日記</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">基礎編</div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; text-align: center;">応用編</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆基礎編の復習、飲酒日記の振り返り</li> <li>◆危険な状況のリストアップ</li> <li>◆危険な状況への対処法を考えよう</li> <li>◆お酒を減らして変わることは？</li> <li>◆2回のセッションのまとめ</li> <li>◆飲酒日記を続けよう</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">2</div>

## 【スライド1】

ブリーフ・インターベンションの全体のスケジュールは、図のようになっています。オリエンテーションと1回目の介入を分けて行う場合には、それぞれ15分程度で計4回の面接を予定しています。但し、オリエンテーションを行い、引き続いて1回目の介入を行うことも介入者と参加者双方の都合であるかとも思います。この場合は、ワークブックの記入なしでオリエンテーションから1回目の介入までを連続して行うことになりますので、30分から、場合によっては40分程度の時間をみておいたほうが良いでしょう。

2回目のセッションは、1回目から2~4週間後に予め記入してもらっているワークブックの応用編の内容とその間の飲酒日記を基に行います。さらに、3回目のセッションは、2回目から8~12週間後に行います。この時は、この間記入してもらった飲酒日記を主な題材にして介入を行いますが、2冊のワークブックも同時に持参するように伝えておいてください。3回目の面接は、参加者に期間を区切った目標を設定させ、飲酒量を減らしたことによる健康や生活の上での良い変化、あるいは頑張った成果を承認する（誉める）ためという意味合いも大きいと考えています。面接日時の設定については、厳密に4週、12週間後としなくても、参加者の都合と日時を調整しながら柔軟に行えば良いでしょう。

## 【スライド2】

まず、私たちが用いるワークブックの内容について触れておきたいと思います。ワークブックは、基礎編と応用編の2巻に分かれており、1回目の介入では主にワークブックの基礎編を、2回目の介入では応用編を中心に扱います。その名前の通り、応用編は基礎編より内容がやや高度になっています。基礎編と応用編で扱う具体的なテーマは、ここに示した通りです。

### 基礎編

- ◆ あなたの飲酒量を確かめよう
- ◆ AUDITであなたの飲酒問題をチェック！
- ◆ お酒の飲みすぎと関係ある病気は？
- ◆ お酒の効用と害—バランスシートを作ろう
- ◆ 飲酒の具体的目標を立てよう
- ◆ 生活習慣を変えることを宣言しよう
- ◆ あなたはどんな方法を使いますか？
- ◆ 次回までの飲酒日記

### 応用編

- ◆ 基礎編の復習、飲酒日記の振り返り
- ◆ 危険な状況のリストアップ
- ◆ 危険な状況への対処法を考えよう
- ◆ お酒を減らして変わることは？
- ◆ 2回のセッションのまとめ
- ◆ 飲酒日記を続けよう

ご覧の様に、基礎編では「お酒の効用と害—バランスシートを作ろう—」というテーマを中心に8項目のテーマを、応用編では「お酒を減らして変わることは？」というテーマを中心に6項目のテーマを扱うことになります。

## ワークブックの意義

ワークブックを用いることの有用性は、

- ① インターベンションの内容を予習してきてもらうことで、介入時間を短縮し、より効率的に介入ができます。
- ② ファイルしておくことで、インターベンションの内容に関して飲酒日記を付けながら、いつでも繰り返し振り返ることができます。
- ③ 自らの決意を文字にして他者に伝えることで、動機付けを強化することができます。

3

## オリエンテーション

4

### 【スライド3】

今回のブリーフ・インターベンションでは、介入前のワークブックの記入を参加者に求めています。ワークブックを用いることの有用性や意義は、以下の3点に要約することができます。

- ① インターベンションの内容を予習してきてもらうことで、介入時間を短縮し、より効率的に介入ができます。
- ② ファイルしておくことで、インターベンションの内容に関して飲酒日記を付けながら、いつでも繰り返し振り返ることができます。
- ② 自らの決意を文字にして他者に伝えることで、動機付けを強化することができます。

参加者によっては、やや難解な箇所が一部あるかもしれません。理解できるテーマだけでも読んで記入してもらえれば、有効な介入に役立つと期待されます。

### 【スライド4】

続いて、参加者に対するオリエンテーションについての説明に移ります。ここでのオリエンテーションは、参加者に対してこれから行うインターベンションの目的や方法を伝えるものですが、実際の介入場面と同じ様に、参加者の動機付けを高める意義があり、大変重要なものです。

## オリエンテーション

—伝えるべき事柄—

①このプログラムは、自らお酒の量を減らしたいあるいは止めたいと思う人が、自由意思で参加するものであること

②何よりも3回続けて参加することが一番大切なこと。忙しくてワークブックを事前に記入できなかった場合でも、未記入のワークブックを持参してもらってその場で記入してもよいこと

5

## オリエンテーション

—伝えるべき事柄—

③テキスト教材を時間のある時に読んでもらうこと。また、内容についての質問があれば次回尋ねてもよいこと

④1回目のセッションまでにワークブック—基礎編—のSTEP1～STEP7(p4～p15)を読んで、指示された枠内に記入すること

⑤テキストとワークブックは、一度見るだけでなく、何回も読み返しながら、その都度思い付いたことを書き加えていってもらうと、より効果的であること

6