

PREVENTION No.389

2026 年 4 月 16 日開催

どうしたら専門家以外にアルコール診療に取り組んでもらえるか

—Ultra-BI を利用した試行錯誤—

手塚 幸雄(沖縄リハビリテーションセンター病院)

I. はじめに

アルコール健康障害は、専門医療機関だけで対応すべき特別な問題ではなく、日常診療の中でしばしば出会う common disease である。しかし、アルコール問題に対する介入は十分に広がっていない。リスクの高い飲酒習慣を有する者は多数存在する一方で、専門医療機関で治療を受けている者は一部にとどまり、治療ギャップは大きい。

本発表では、アルコール診療を専門としない医療者や支援者が、日常業務の中で無理なく関わる方法として、30 秒でできる「超」簡易減酒支援 Ultra-BI を紹介した。さらに、Ultra-BI を入り口として、アルコール使用障害への対応を日常診療にどのように組み込むかについて、演者の試行錯誤をもとに説明した。

II. Ultra-BI とは何か

Ultra-BI は、Ultra-Brief Intervention の略であり、従来の Brief Intervention よりもさらに短時間で行う介入である。飲酒量に問題がありそうな者に対して短い声掛けを行い、飲酒量の自己評価や減酒の工夫を記載したリーフレットを手渡す。30 秒以内で完了することを想定した介入である。

Ultra-BI で用いるリーフレットは、支援者の詳しい説明がなくても、対象者が自分で取り組めるように設計されている。内容は、飲酒量の把握、リスク評価、減酒目標の設定、飲酒量低減のための具体的な対処法、飲酒量記録ツールの紹介などである。対象者が自分の飲酒量を把握し、今日からできる小さな行動を選択できる点が特徴である。

III. 日常診療における現実的なアプローチ

アルコール問題への対応では、AUDIT や AUDIT-C によるスクリーニングが有用である。しかし、すべての患者に質問紙を実施し、その後に簡易介入や専門医療機関への紹介まで行うことは、多忙な日常診療では容易ではない。そのため、まず医療者が「けっこう飲んでいるな」と感じた患者から始めることも現実的な方法である。

医師の印象診断は感度が低く、見逃しが多いという限界がある。一方で特異度は高く、医師がアルコール問題を疑った場合には、実際に危険な飲酒習慣を有している可能性が高い。

Ultra-BI を実施しても飲酒量が減らない、あるいは増える場合でも、その介入が無意味だったと考える必要はない。むしろ、その結果はアルコール依存症を疑う重要な手がかりとなる。飲酒量を減らそうとしても減らせないことは、コントロール困難を示唆する。また、飲酒による有害

な影響があるにもかかわらず飲酒が続く場合には、依存症の診断に近づく。

この段階で重要なのは、飲酒量を減らせないことを「だらしなさ」や「意思の弱さ」とみなさないことである。飲酒コントロールの困難は病状であり、正論の押しつけや説教じみた対応は逆効果になりやすい。診断を契機として、「患者を説得して変える」という考えを手放し、患者に寄り添い、信頼関係を深める姿勢へと切り替えることが必要である。

依存症治療の中心は心理社会的治療であり、動機づけ面接や認知行動療法などが用いられる。しかし、特別な技法だけが心理社会的治療ではない。信頼関係を築いているかかりつけ医や支援者が、継続的に患者と関わることも自体にも、重要な治療的意味がある。

アルコール依存症が疑われる場合、専門医療機関への紹介は重要な選択肢である。しかし、患者が最初から専門医療機関への受診に同意するとは限らない。いきなり紹介を勧められることで、抵抗感を持つこともある。

そのため、まずは現在の診療の中でできることを試みるのが現実的である。患者が受け入れやすい方法から始め、必要に応じて次の対応を考える。この流れは、患者にとっても医療者にとっても受け入れやすい。

IV. おわりに

Ultra-BI は、対象者の行動変容だけでなく、支援者の行動変容も目指している。アルコール問題への介入に苦手意識を持つ支援者であっても、30 秒の声掛けとリーフレットの手渡しであれば始めやすい。この小さな一歩が、HAPPY プログラムや ABCD プログラムといった Brief Intervention への関心、さらには本格的な依存症診療への関与につながる可能性がある。

本発表では、専門家以外がアルコール診療に関わるための入り口として、Ultra-BI を用いた現実的なアプローチを提示した。重要なのは、完璧な介入を目指すのではなく、日常診療の中で無理なくできる小さな一歩を踏み出すことである。Ultra-BI は、そのための実践的な道具として活用できる可能性がある。

参考資料

- 1) 成瀬暢也, 手塚幸雄: これだけ! 外来で診るアルコール使用障害. 中外医学社, 東京, 2025.
- 2) 手塚幸雄, 福田貴博, 河合麻衣子, 櫻井純子, 他: Ultra-Brief Intervention 30 秒でできる「超」簡易減酒支援. 日本アルコール関連問題学会雑誌, 26: 26-31, 2025.
- 3) Tezuka Y, So R, Fukuda T: The effectiveness of an ultra-brief intervention in 1 min for hazardous drinking in a general hospital setting: A quasi-randomized pilot trial. PCN Rep, 3: e216, 2024.
- 4) So R, Kariyama K, Oyamada S, Matsushita S, et al.: Effectiveness of screening and ultra-brief intervention for hazardous drinking in primary care: pragmatic cluster randomised controlled trial. BMJ, 390: e083985, 2025.