

アルコール使用障害への早期介入のための SBI RTS（エスバーツ）の進め方

飲酒スクリーニング、簡易介入、専門治療への紹介と自助グループへの紹介
(Screening, Brief Intervention, Referral to Treatment & Self-help groups)

<内 容>

I フローチャート	1 ページ
II スクリーニング対象者の確認	2 ページ
III スクリーニング（ ^{オーディット} AUDITの実施）	3 ページ
IV 危険な飲酒への介入	5 ページ
V アルコール依存症疑いへの介入	9 ページ
VI 家族への支援	12 ページ
VII 自助グループとの連携	13 ページ

<SBI RTSとは>

SBI RTSは簡易なスクリーニングにより、「危険な飲酒」や「アルコール依存症疑い」等を判定し、適切な指導のもとに、必要な場合には専門治療や自助グループにつなげるものです。

早期発見・早期治療により、アルコールによる心身への影響だけでなく、家庭生活や仕事への影響などの予防や解決を目的としています。

短時間で、手軽に、病院や診療所、相談機関、介護機関、健診機関など多様な機関で実施可能です。

I フローチャート

< 1. スクリーニング対象者の確認 > (P2 参照)

- ①アルコールによる心身への影響がある
- ②アルコールによる家庭生活や職業生活への影響がある
- ③「飲酒と怒り」の問題がある

< 2. スクリーニング >

①飲酒量の確認 (AUDIT-C (最初の3項目) の実施) (P3 参照)

男性：5点未満
女性：4点未満

男性：5点以上
女性：4点以上

②AUDIT (全10項目) の実施 (P4 参照)

合計10点未満

合計10~19点

合計20点以上

危険の少ない飲酒

年1回チェック

危険な飲酒

※今後アルコールによる健康障害がおこる可能性が高い

減酒指導 (P5~8 参照)

減酒指導が2~3か月で効果がなければ
専門治療の受診を勧める

アルコール依存症疑い

※専門医の指導が必要

断酒指導 (P9~11 参照)

専門治療への紹介

自助グループへの紹介 (P13 参照)

< 3. 介入 >

家族への支援 (P12 参照)

II スクリーニング対象者の確認



実施方法

- ・以下の①～③のうち該当する番号を選択。（複数選択可）
- ・異常値及び該当項目にチェック。

※診察や健康診断の際はスクリーニング（P3 参照）の実施を推奨します。

①アルコールによる心身への影響がある

- 飲酒が関わる病気： _____
- 検査所見：γGTP ALT AST MCV 尿酸 中性脂肪 血糖 血圧
- 臨床所見：顔や身体の傷跡 酩酊時の外傷 軟便 顔のむくみ 発汗
- 健診所見：メタボ症状 腹部エコーの異常
- 精神症状：うつ病、パニック発作の受診歴 自殺を考えたことがある 物忘れ
不眠 寝酒の習慣 睡眠薬と飲酒の併用 朝から飲むことがある

②アルコールによる家庭生活や職業生活への影響がある

- 家族関係の悪化：離婚や別居 お酒が原因でのもめ事 暴言、暴力、粗暴行為
お酒に関する子供からの苦情 借金
- 仕事への影響：欠勤や遅刻 職場で酒の臭い 能率の低下 ミス 事故
人間関係の悪化 失職
- 飲酒上の出来事：飲酒運転 転倒、転落 救急車の利用 喧嘩

③「飲酒と怒り」の問題がある

- 飲むと、以前よりも怒りっぽくなったと言われる。
- 家族から飲まないで欲しいと言われていたり、減らすよう言われたことがある。
- 酩酊すると、理性的な判断力が落ち、家族から「困る」と言われる。
- 酩酊がひどくなり、悪酔いするようになった。
- 酩酊中の記憶が曖昧になったり、全く覚えがなくなることがある。
- 酒が切れると、不機嫌になったり、怒りっぽくなると言われる。
- 飲酒で生じた問題が増え、そのためのストレスが増えている。



複数項目にチェックがつく場合は「スクリーニング（P3）」を実施

「スクリーニング対象者の確認方法」、「スクリーニングの実施方法」の解説、ロープレ動画

QRコード

Ⅲ スクリーニング（AUDIT^{オーディット}の実施）

AUDIT^{オーディット}とは、WHOによって開発され、多くの国々で飲酒問題の早期発見・早期介入ツールとして使われているスクリーニングテストです。



実施方法

①飲酒量の確認（AUDIT^{オーディット}-C（最初の3項目）の実施）

No.1～3の質問を実施し、各質問の点数の合計点を算出する。

No.	質問	0点	1点	2点	3点	4点
1	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	飲まない	月に1度以下	月に2～4度	週に2～3度	週に4度以上
2	飲酒するとき、通常どのくらいの量を飲みますか ※参考「ドリンク数」を参照	1～2ドリンク	3～4ドリンク	5～6ドリンク	7～9ドリンク	10ドリンク以上
3	一度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	ほぼ毎日

<参考>ドリンク数：お酒に関する共通指標（1ドリンク=純アルコール10g）

○ビール・発泡酒（5%） 350ml 缶 …… 1.4ドリンク 中ビン・500ml 缶 …… 2.0ドリンク	○酎ハイ・ハイボール（7%） 350ml 缶 …… 2.0ドリンク 中ビン・500ml 缶 …… 2.8ドリンク
○日本酒（15%） 1合（180ml）・ワンカップ …… 2.2ドリンク お猪口（30ml） …… 0.4ドリンク	○ワイン（12%） ワイングラス（120ml） …… 1.2ドリンク ハーフボトル（375ml） …… 3.6ドリンク
○焼酎・泡盛（水割り・原酒で60ml） 度数20% …… 1.0ドリンク 度数25% …… 1.2ドリンク 度数30% …… 1.4ドリンク	○ウイスキー（40%） 水割り（原酒で30ml） …… 1.0ドリンク ○梅酒（13%） ソーダ割り（原酒で60ml） …… 0.7ドリンク

※純アルコール量（g）=飲酒量×度数（%）×0.8（アルコールの比重）

<例：500ml 缶ビール1本=500(ml)×0.05(%)×0.8(比重)=2.0ドリンク>

※以下のサイトでもドリンク数の確認ができます。

アルコールウォッチ（厚生労働省）

URL：<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/>



【判定：3項目の合計点数】

男性：5点未満
女性：4点未満

<危険の少ない飲酒>⇒年1回チェック

男性：5点以上
女性：4点以上

<危険な飲酒、アルコール依存症疑いの可能性あり>⇒「②（P4）」へ

オーデジット
②AUDIT (全10項目) の実施

追加で No.4~10 の質問を実施し、各質問 (No.1~10) の点数の合計点を算出する。

No.	質問	0点	1点	2点	3点	4点
4	過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どれくらいの頻度でありましたか。	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	毎日又はほぼ毎日
5	過去1年間に、普通だと思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。	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	毎日又はほぼ毎日
6	過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなけれ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。	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	毎日又はほぼ毎日
7	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。	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	毎日又はほぼ毎日
8	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。	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	毎日又はほぼ毎日
9	あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かが怪我をしたことがありますか。	ない	—	あるが、過去1年にはない	—	過去1年間にあり
10	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。	ない	—	あるが、過去1年にはない	—	過去1年間にあり

※以下のサイトでもオーデジットAUDITを実施できます。

愛知県依存症治療拠点機関啓発サイト (AUDIT質問票)

URL: <https://addiction-aichi.jp/alcohol/check/>



【判定：10項目の合計点数】

- 10点未満

<危険の少ない飲酒> ➡ 年1回チェック

- 10~19点

<危険な飲酒>
 今後アルコールによる健康障害がおこる可能性が高い ➡ 減酒指導へ

- 20点以上

<アルコール依存症疑い>
 断酒または専門医の受診を勧める ➡ 断酒指導へ
 ※15点以上でアルコール依存症が疑われる場合もある

IV 「危険な飲酒」への介入（減酒指導の行い方）

目的

- ①アルコール依存症への進行を防ぐ
- ②心身への有害な影響を予防する

目標

「危険の少ない飲酒量」をめざす。



介入方法

- ① 検査・臨床・健診所見、診断結果とアルコールの関係を明示する。
- ② スクリーニングテストの結果や飲酒の順位表により飲酒量の多さを説明する。
- ③ 減酒日記を使って、目標・減酒の方法を設定する。
- ④ 目標・減酒の方法が決まったら、減酒日記でフォローし、励ます。
- ⑤ 介入は下記のフレームズに沿って行う。
- ⑥ オーディット シーAUDIT-Cの得点が、男性・5点未満、女性・4点未満を達成できるよう励まし、努力を賞賛し、強化していく。

フレームズ（介入ポイント）

- Feedback（フィードバック）
情報を還元する。例えば、診断結果やスクリーニングテストの結果等を伝え、飲酒による身体への影響や健康に対するリスクを説明し、対象者に判断材料を提供する。
- Responsibility（責任）
対象者の自己責任・自己決定を尊重する。例えば、「飲む・飲まない」の決定等
- Advice（アドバイス）
対象者に指示・命令をするのではなく、対等な関係としてアドバイスをする。
例えば、「酒量を減らした場合、どのようなことが回避できるか」など。
- Menu（メニュー）
選択肢を提示する。例えば「減酒日記をつける、休肝日を増やす」など、酒量を減らすための工夫を提示する。
- Empathy（共感）
対象者の苦勞や悩みに共感しながら、訴えに耳を傾ける。
- Self-Efficacy（自己効能感）
対象者が問題に取り組むことに対する自信を高める。例えば「あなたは立派に仕事もやってきたのだから、酒を止めることもやればできるよ」など

「減酒指導の実施方法」の解説、ロープレの動画

QRコード

飲酒の順位表

～あなたの飲酒頻度・飲酒量は日本人 100 人のうち、何番目か確認してみましょう～

<Q1:飲む回数はどれぐらいですか?> _____

Ⓐ 月 1 回以上飲む

Ⓐ ほとんど飲まない

<Q2:飲む日に通常飲む量は次のどれですか?> _____

Ⓑ 10 ドリンク以上

Ⓑ 8～10 ドリンク未満

Ⓑ 6～8 ドリンク未満

Ⓑ 4～6 ドリンク未満

Ⓑ 2～4 ドリンク未満

Ⓑ 2 ドリンク未満

<飲酒の順位表：男性>

(Q1)飲酒頻度 / (Q2)飲酒量	人数	順位 (日本人男性 100 人)
Ⓐ 月 1 回以上 / Ⓑ 10 ドリンク以上	2 人	1～2 位
Ⓐ 月 1 回以上 / Ⓑ 8～10 ドリンク未満	2 人	3～4 位
Ⓐ 月 1 回以上 / Ⓑ 6～8 ドリンク未満	5 人	5～9 位
Ⓐ 月 1 回以上 / Ⓑ 4～6 ドリンク未満	14 人	10～23 位
Ⓐ 月 1 回以上 / Ⓑ 2～4 ドリンク未満	25 人	24～48 位
Ⓐ 月 1 回以上 / Ⓑ 2 ドリンク未満 Ⓐ ほとんど飲まない	52 人	49～100 位

<飲酒の順位表：女性>

(Q1)飲酒頻度 / (Q2)飲酒量	人数	順位 (日本人女性 100 人)
Ⓐ 月 1 回以上 / Ⓑ, Ⓑ 8 ドリンク以上	1 人	1 位
Ⓐ 月 1 回以上 / Ⓑ 6～8 ドリンク未満	2 人	2～3 位
Ⓐ 月 1 回以上 / Ⓑ 4～6 ドリンク未満	3 人	4～6 位
Ⓐ 月 1 回以上 / Ⓑ 2～4 ドリンク未満	9 人	7～15 位
Ⓐ 月 1 回以上 / Ⓑ 2 ドリンク未満 Ⓐ ほとんど飲まない	85 人	16～100 位

減酒の進め方

①減酒の目標と開始日を決めよう！

目 標 休肝日：1週間に_____日 酒量：1日_____本（合）まで
 開始日 _____年 _____月 _____日

②減酒の方法を決めよう！<実行しようと思う項目にチェック>

減酒の基本	<input type="checkbox"/> 減酒日記をつける <input type="checkbox"/> 「減酒宣言」をする <input type="checkbox"/> 飲酒の前に食事を取るようになる <input type="checkbox"/> 次の1杯までの時間を遅らせる <input type="checkbox"/> 飲酒する時は、ゆっくり飲むようにする <input type="checkbox"/> 今まで飲酒していた時間帯を、他の過ごし方にする <input type="checkbox"/> 低濃度のお酒、炭酸飲料、ウーロン茶を飲むように変える <input type="checkbox"/> その他 _____	<input type="checkbox"/> 定期的を受診し、検査を行う <input type="checkbox"/> 休肝日を増やす <input type="checkbox"/> 飲酒する時はゆっくり飲むようにする <input type="checkbox"/> AUDIT-Cの得点を減少させる <input type="checkbox"/> 昼から飲まない
自宅で 行う 減酒法	<input type="checkbox"/> 自宅に酒類を「買い置き」しない <input type="checkbox"/> 飲酒以外の活動で時間を過ごす <input type="checkbox"/> 家族の協力を得る <input type="checkbox"/> 買い物に出かけるとき、酒を売っている店を避ける <input type="checkbox"/> その他 _____	
外出時 に行う 減酒法	<input type="checkbox"/> 飲む（飲みすぎてしまう）場所を避ける <input type="checkbox"/> 必要以上のお金を持ち歩かない <input type="checkbox"/> 返杯、献杯をしない <input type="checkbox"/> 酒席でのあいさつ回りはウーロン茶で行う <input type="checkbox"/> 飲んでいる間は、会話、カラオケ、ダーツ等、他の楽しみ方をする <input type="checkbox"/> 勧められても『ノー』と言える練習をしておく <input type="checkbox"/> その他 _____	<input type="checkbox"/> 飲まない友人と外出する <input type="checkbox"/> 酒席は断るか、早く引き上げる <input type="checkbox"/> 飲んだ量を計算する <input type="checkbox"/> 二次会に行かない

③減酒の目標が達成した時のほうびを決めよう！

<自分自身からのほうび>

<家族や見守ってくれている人からのほうび>

減酒日記

※別紙「〇〇」を用いて本人が記入

目標：休肝日 週__日、飲む日の酒量1日_____まで

<休肝日：○、目標量達成日：○、目標量オーバー日：×をつけ、その内容を書き込む>

月 日(曜日)	休肝日 ○	目標量達成日 ○	目標量オーバー日 ×	目標量オーバー日について	
				飲酒量	飲酒場所など

月 日(曜日)	休肝日 ○	目標量達成日 ○	目標量オーバー日 ×	目標量オーバー日について	
				飲酒量	飲酒場所など

月 日(曜日)	休肝日 ○	目標量達成日 ○	目標量オーバー日 ×	目標量オーバー日について	
				飲酒量	飲酒場所など

月 日(曜日)	休肝日 ○	目標量達成日 ○	目標量オーバー日 ×	目標量オーバー日について	
				飲酒量	飲酒場所など

V アルコール依存症疑いへの介入（断酒指導の行い方）

目的

アルコール依存症や「飲酒や怒り」の問題から回復して健康な生活が送れるようにする

目標

- ①断酒のために、アルコール専門医療機関受診を動機づける
- ②「飲酒や怒り」の問題の苦悩から、本人や家族を開放する



介入方法

①アルコール依存症について、以下の説明を行う。

- ・意志が弱いのではなく、飲酒をコントロールできなくなる病気であること
- ・脳へのアルコールの作用により、怒りの抑制が効かなくなること
- ・このまま飲酒を続けると、さらに心身の状態は悪化すること
- ・断酒をすることで心身の状態は改善し、回復することができること

②断酒またはアルコール依存症専門医療機関の受診を勧める。

アルコール依存症疑いである場合は、専門医療機関を受診するのがベストです。

また、アルコール依存症疑いでない場合でも、減酒が困難な場合や少量の減酒でも心身や生活への影響が大きい場合には、専門医療機関の受診を勧めましょう。

～専門医療機関受診に際しての注意点～

- ・本人が決心したら、すぐその場で受診の電話予約をする
 - ・専門医療機関を受診した結果を聞かせてもらうため次の予約をとる
- ※専門医療機関を受診した場合、引き続き治療やサポートを受けられるという保証を与える

<愛知県内のアルコール依存症専門医療機関情報>

URL：<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/imu/izonস্যousentei.html>



③専門医療機関の受診や断酒を受け入れない場合は減酒指導へ。

減酒指導を続けながら、専門医療機関の受診を勧める。

「断酒指導の実施方法」の解説、ロープレの動画

QRコード

断酒の進め方

～断酒継続のために、実行しようと思う項目にチェックをつけましょう～

断酒の4原則	<input type="checkbox"/> 通院を続ける <input type="checkbox"/> 抗酒剤、断酒補助薬を活用する <input type="checkbox"/> 自助グループに参加する <input type="checkbox"/> 断酒宣言する
再発の危機に注意	<input type="checkbox"/> 空腹を避ける⇒空腹を感じたらアルコール以外のものを補食する など <input type="checkbox"/> 怒りを避ける⇒怒りを感じたら、すぐに反応せずに6秒間待つ など <input type="checkbox"/> 孤独を避ける⇒家族や理解者と交流する、断酒している人と付き合う など <input type="checkbox"/> 疲労を避ける⇒仕事や活動が過重にならないよう、適度な休憩を取る など <input type="checkbox"/> 暇を作らない⇒スケジュールをたて、片付けや趣味など他の活動をする など
酒類との関わり方	<input type="checkbox"/> 酒類を自宅におかない <input type="checkbox"/> 酒の席は避ける <input type="checkbox"/> 飲酒したくなった時、酒の代わりに炭酸飲料水でのど越しの満足感を得る <input type="checkbox"/> 買い物は酒を売っている店を避ける
その他	<input type="checkbox"/> アルコール依存症を理解してくれる人と行動する <input type="checkbox"/> 断酒日記をつける <input type="checkbox"/> 断酒生活で改善したことをメモする <input type="checkbox"/> あなた独自の考え： _____ _____

～アルコールを勧められたときの対応～

- 「私は飲みたくありません」と目を見て言う
- 「酒はやめています」ときっぱり言う
- 「医師からはアルコールは止められているので」と礼儀正しく言う
- 「病気なので」「健康が大事なので」と丁寧に言う

＜断るときは、断固とした気持ちで、明確に、短く、礼儀正しく＞

＜断酒継続の効果＞

- | | | | |
|-------------|-------------|-----------|-------------|
| ・朝の不快感がなくなる | ・体調がよくなる | ・体が軽くなる | ・ごはんが美味しくなる |
| ・体型が良くなる | ・顔つきがすっきりする | ・エネルギーが湧く | ・頭がすっきりする |
| ・記憶力が良くなる | ・イライラ感が減る | ・よく眠れる | ・家族との口論が減る |
| ・お金が節約できる | ・趣味が楽しめる | ・ケガが減る | ・病気が減る など |

断酒日記

＜断酒した日：○、断酒できなかった日：×をつけ、その内容を書き込む＞

月 日(曜日)	断酒した日 ○	断酒できなかった日 ×	断酒できなかった日について	
			飲酒量	飲酒場所など

月 日(曜日)	断酒した日 ○	断酒できなかった日 ×	断酒できなかった日について	
			飲酒量	飲酒場所など

月 日(曜日)	断酒した日 ○	断酒できなかった日 ×	断酒できなかった日について	
			飲酒量	飲酒場所など

月 日(曜日)	断酒した日 ○	断酒できなかった日 ×	断酒できなかった日について	
			飲酒量	飲酒場所など

VI 家族への支援

目的

本人を治療につなげ、家族自身も健康を取り戻す



目標

- ①家族自身に今起きていることを整理する機会を提供する
- ②ご本人及び家族自身の回復につながる相談先が分かる
- ③家族自身の生活を大切にしてもらう

支援方法

- ①家族の苦勞と相談に来てくれたことを労い、困りごとの傾聴を行う。
- ②当事者についてのスクリーニングを実施する。
- ③家族の関わり方に対する情報提供をする。(★家族が関わる際の成功の秘訣★)
- ④相談先及び専門医療機関の情報提供を行う。
- ⑤継続的なサポートを行う。

★家族が関わる際の成功の秘訣★

- 先々口出ししないで、何事も後出しにしましょう
- 相手より言葉を少なくしましょう
- 人は正しいことを言われても変わらないと悟りましょう
- 答えを出すのはいつも相手だと心得ましょう
- 相手のアラは見えてもいいが、指摘は慎重にしましょう
- 先回りして考えすぎないように気をつけましょう
- 「相手は感情的、こちらは理性的」と自分に言い聞かせましょう
- 事が起きてから動くようにしましょう
- 相手にわかるように事実を見せるように工夫しましょう
- 酒のことや大事な話は相手が飲酒していない時だけにしましょう
- Iメッセージ（「わたし」を主語にした言い方）で伝えてみましょう
（例：「今日は飲まずに帰ってきなよ」⇒「飲まずに帰ってきてくれると嬉しい」）

「家族への支援方法」の解説、ロープレの動画

QRコード

Ⅶ 自助グループとの連携

※本項はアルコール依存症の治療を行っている専門医療機関向けの内容です。



目的

自助グループにつなげ、断酒を継続してもらう

目標

①自助グループの例会等の参加につなげる ②自助グループと連携して継続支援を行う

実施方法

- ①診察時に患者に自助グループへの参加が断酒に役立つことを伝え、参加を促す。
- ②「長期断酒している自助グループ会員から自助グループのことを聞いてみないか」と患者に提案する。
- ③患者が「話してみる」と了解したら、その場で自助グループに電話を入れ、繋がったら電話を患者に渡し、直接患者と話してもらう。
- ④患者との話が終了したら、家族にも自助グループについて勧めてもらう。
- ⑤再診察時に自助グループへの参加状況等を確認し、必要に応じて助言等を行う。

★実施のポイント★

- 初診・再発時など患者が問題意識を持っているタイミングでその場で行う。
- 例会等への参加に向け具体的な計画を一緒にたてる。相手に合わせ、押し付けない。(待ち合わせ日時・場所、交通経路、自助グループ担当者との連絡先交換 等)
- 会場の地図や駐車場の案内などのチラシを渡す。
- 家族だけでもつなげる。

～その他の自助グループとの連携方法～

- ・ 病院へ自助グループ会員が訪れメッセージを伝える。
- ・ 自助グループ会員や医療関係者が当事者と一緒に例会等に行く。
- ・ 専門医療機関の初診時に自助グループ会員が直接当事者と会ってアドバイスをする。

<自助グループ連絡先>

・ NPO 法人愛知県断酒連合会

電話：052-824-1567 (年中無休：9:00～17:00)

※地域ごとに SBIRTS 電話対応会員を設置しています。

・ AA 中部北陸セントラルオフィス

電話：052-915-1602 (祝日を除く月・水・金：12:00～17:00)

※時間外は、留守電対応 (メッセージを録音してください)

「自助グループとの連携方法」の解説、ロープレの動画

QR コード