

名取市における節酒活動 —健康サロンの立ち上げと効果—

みやぎ心のケアセンター 基幹センター地域支援課
 笹尾 博之、神谷 正子、甘糟 郁

1. はじめに

(1) 名取市でのアルコール関連問題に対する取り組み

名取市は宮城県の太平洋側に位置し、沿岸部では、東日本大震災により殆ど津波に流され、1,000人弱がなくなるという未曾有の大被害を被った。プレハブ仮設住宅、民間賃貸借上住宅などで、多量飲酒を繰り返すことで健康問題や社会生活に悪影響を及ぼし、また依存症と診断され専門病院への入退院を繰り返すなどアルコールによる問題が目につくようになった。この原因として近親者や友人を亡くしたことや、中高年男性では仕事の喪失などが考えられるが、プレハブ仮設住宅などでは支援者の目が行き届くようになったため顕在化したことと考えられる。このため仙南地区には無かった断酒会を設立すべく関係者（NPO法人宮城県断酒会、医療法人東北会病院、みやぎ心のケアセンター、名取市関連機関）が集まり、平成27年6月から依存症者だけでなく広く節酒を望む人も含めて、『お酒をやめている人の話を聞いてみよう会』講演会を開催するとともに、同名の会（以下断酒会とする）を名取市保健センターで月に一度開催することになった。

上記断酒会は、アルコール使用障害の者（以下当事者とする）だけでなく、その家族や多量飲酒者や支援者も参加していた。運営は通常の断酒会と同様であったが、当事者の参加が少なく（0～3人）定着しなかった。当初節酒を望む人も参加していたが、運営が断酒を目指したものになつたため、参加しにくく辞めていくことが続いた。このため、アルコール使用障害にならないよう節酒を目指す取り組みや節酒のための会の必要性が支援者の間で要望されるようになった。

(2) 節酒の取り組み

節酒を目指す会は、全国的にもあまり例がなかった。そのため、はじめに支援者がBI（ブリーフ・インターベンション）やHAPPYプログラムの研修を受け、その核となりそうな多量飲酒者と協議を重ねた。その結果、節酒だけにとどめず広く中高年男性の心と体の健康を目指した会を設立し、その中で節酒の支援に取り組むことになった。具体的には市民のための講演会『お酒と上手に付き合うための講演会』（名取市保健センター）の開催を契機として、平成27年12月から本格的に『健康サロン』（通称：節酒の会）を開催した。加えて、HAPPYプログラムの実施や健康ミニ講話なども塩釜保健所岩沼支所の協力を得て実施した。

2. 健康サロンの取り組み

(1) 健康サロンの参加者

呼びかけ対象者は、図1に示すように上記講演会の参加者、および、これまで支援者とかかわりがあり、かつ、節酒に興味のある市民で、以下の二つを条件とした。

- ①名取市在住、または、名取市で被災した中年以上の男性であること。
- ②多量飲酒者で、アルコール使用障害予備軍と思われる者。（ただし、既にアルコール使用障害で断酒が必要と診断されている者、アルコール使用障害に限りなく近いと支援者が判断した

者は除く。)

参加者は、みやぎ心のケアセンターが被災者訪問などでつながりができた方や、名取市保健センターの特定保健指導などで節酒・心と体の健康対策が必要な者、被災遺族・被災者の会に参加しすでに支援者と関わりのある者など、支援者が呼びかけた方たちであった。その後、徐々に参加者が友人を誘うようになってきている。参加者の年代は、60歳代4名、70歳代4名、80歳代4名と定年退職後の方が多い。

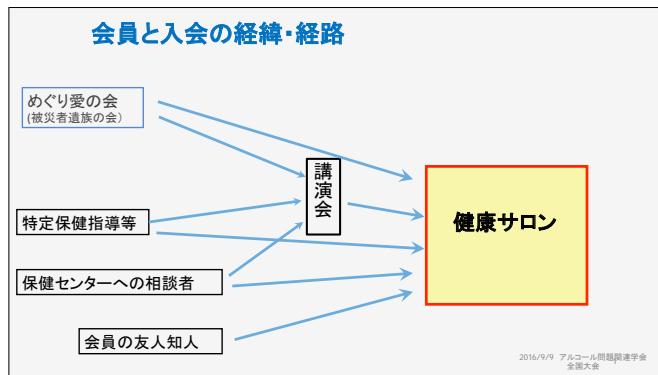


図1 入会者の入会の経路

(2) 健康サロンの内容

健康サロンの当初半年間の取り組みは図2に示す。

内容は2部構成とした。第1部は全員参加で、飲酒を含めて健康についての知識や共同作業による仲間づくりを目指した交流の場である。場所は保健センターの調理室などを使い、運営はみやぎ心のケアセンターと名取市保健センターが担当した。具体的には、健康ミニ講話（心と体の健康のために糖尿病・血圧・睡眠・アルコールと健康など）や全員での昼食作り、文化施設見学・ハイキングなどで交流を深めた。特に保健師などの健康ミニ講話は好評で、質問が非常に多かった。マスコミによる健康の情報は得ているが、参加者はさまざまな疑問を持っており、気軽に質問でき納得できる場を作ることが重要だと思われる。

健康サロン実施内容と参加者数					
		参加者数	ミニ講話・話し合い	食事づくり・作業	HAPPY
準備会	11月26日	6	市販弁当の健康的な活用	各種市販弁当の選択	
第1回	12月10日	8	会の運営・規則話し合い	セリ鍋つくり	基礎編
第2回	1月14日	9	健診結果の見方と特定保健指導	海鮮鍋つくり	応用編 基礎編
第3回	2月11日	7	Happyプログラムとお酒について	カレーツクリ	結果と評価
第4回	3月17日	7	(日帰り温泉で)高血圧と塩分	ノンアルコールビールとの飲み比べ	結果と評価
第5回	4月14日	8	体操とストレッチ お酒と睡眠	お花見弁当	修了式・ 基礎編

図2 健康サロン当初半年間の行事内容

第2部は希望者に節酒のためのプログラム（HAPPYプログラム）を実施した。

第2部への参加は希望者だけにしたため、第1回目は当日参加者の半数の4名だけの参加であった。しかし、回数を重ねるにつれ徐々に参加者が増え、非飲酒者を除きほとんどのメンバーが第2部に参加するようになった。これは第1部での共同作業など仲間意識の向上と新たな参加者の多くはもともと節酒希望者であるためと考えられる。

(3) HAPPY プログラムについて

通常HAPPY プログラムは合計3回で実施され、かつ1回あたり比較的短時間で行うことが想定されている。健康サロンでのHAPPY プログラムは、塩釜保健所岩沼支所の保健師が担当し、毎回実施した。3回の1クールを終えた方には一旦卒業として終了証をお渡しするが、年度途中から入会する人もいたため、基本的には3回で1クールのプログラムを繰り返し実施した。一旦卒業した方もその後も繰り返し受講することで、新しく参加する方々に対して先輩としてアドバイスを行うセンター役も担った。卒業者自身も、何度も繰り返し同様の講義を聞き勉強することと新しい人にアドバイスすることで、自分自身の節酒の意欲を高めていると思われる。

3. 健康サロンの実施結果など

HAPPY プログラム参加者には、毎日の飲酒量を記録した飲酒日記をつけ報告してもらった。飲酒量の変化を図3に、また、休肝日の日数の変化を図4に示した。参加者の平均的飲酒量は、HAPPY プログラムに参加した4か月後には7ドリンクから3.5ドリンクと約半分に減少している。また、飲酒量の変化が少なかった参加者に関しても、介入前には取れなかった休肝日が一日はとれるようになり、その結果健康診断の検査値が図5に示すように1年前と比較して血圧、中性脂肪、 γ GPT が正常値範囲内になることが分かった。

飲酒日記の内容や健康診断の検査値については、プライバシーを配慮するなど倫理的に配慮することを説明して理解を得た。

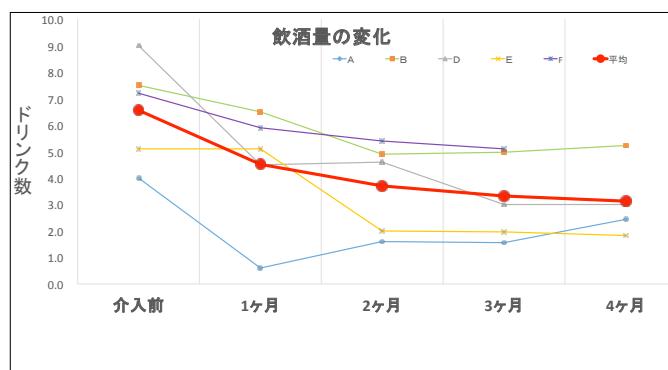


図3 HAPPY プログラム参加者の飲酒量変化

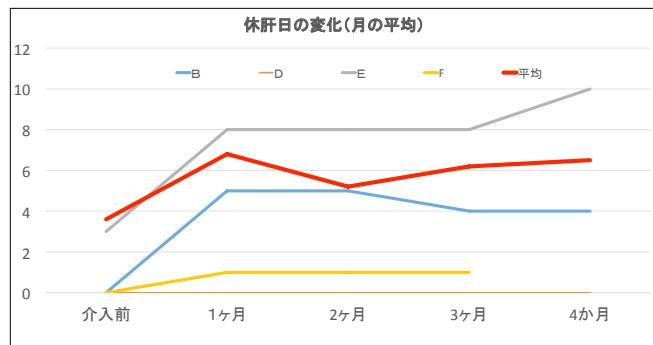


図4 HAPPY プログラム参加者の休肝日変化

検査値の変化(1年前と比較)		
検査項目	H27.6月	H28.6月
体重	65. 1	64. 1
BMI	24. 3	23. 9
血圧	145/91	117/72
中性脂肪	249	106
AST(GOT)	28	27
ALT	16	14
G-GTP	49	38

図5 参加者の検診結果の変化

4. まとめ

本活動には効果が得られたと考えられる。

- ・HAPPY プログラムへの参加者が増え飲酒量も半減するなどの節酒効果も表れている。
- ・被災の有無にかかわらず参加者同士の交流が良くなり、参加者間の絆が深まっている。
- ・健康問題への関心は強くなり、健診結果も良くなつた。
- ・他の人への健康問題にも貢献する意識が出てきた。
- ・当初は保健師・支援者と線で結ばれているだけだったが会員同士の交流と助け合い、会の企画・運営への協力がなされた。
- ・健康診断の結果から特定保健指導後のツールとしての役割を果たしている。
- ・支援者として、市民ボランティアさんの参加が増加している。

これらの経緯と結果を、塩釜保健所岩沼支所および名取市保健センターと協同で、第38回日本アルコール関連問題学会秋田大会で話題提供として報告した。