

飲酒量振り返りカレンダー

(TLFB) の面接者への手引き

TLFB を開始する前の面接者への手引き

- 面接前にカレンダーに日付を記入して下さい。
- 今日の日付と昨日の日付をカレンダーの一番上に書き込んで下さい。今日の日付の箇所にXを記入して下さい。ただし「今日」または今日以降のどの日にもドリンクを記入しないで下さい。
- 以下の指示を書かれている通りに読むことが重要です。正確な飲酒情報を得るために、これらの指示内容に変更を加えてはいけません。
- カレンダーは柔軟なやり方で完成させることができます。カレンダーの最初または終わりから始めて前か後に進んだり、週から週へ、曜日から曜日へと自在な方法で埋めることができます。
- 相手が飲酒について思い出しにくい場合、今日の日付からさかのぼって尋ねて下さい。「先週はどうでしたか？その頃の飲酒はどのようなものでしたか？」と言って下さい。一般的に直近の日については最もよく覚えており、まずこれらの日から記入し始めるとやりやすいことがあります。

面接者は指示を書かれている通りに読み上げて下さい

あなたの飲酒を評価するために、過去__日間（スクリーニングでは28日、他のすべての来院では最後の来院からの日数）のアルコール摂取がどのようなものであったかについて把握する必要があります。この間の毎日の飲酒について思い出して下さい。

これは難しいことではありません。特に、下に示すようなカレンダーを使うと、飲酒の記憶をたどる助けになります。

サンプルカレンダー

2014年	日	月	火	水	木	金	土
				1 8	2 0	3 7	4 0
10	5 3	6 8	7 1	8 0	9 11	10 2	11 2
月	12 0	13 体育の日 3	14 5	15 14	16 4	17 2	18 0
	19 0	20 0	21 0	22 2	23 13	24 0	25 0

2014年	日	月	火	水	木	金	土
	26 6	27 0	28 0	29 0	30 0	31 0	1

- カレンダーは、飲酒とお酒を飲む時のパターンを思い出すのにとっても効果的であることが分かっています。
- 上のサンプルカレンダーには、日にちごとに数字が記入されていますね。
- やり方としては、あなた用のカレンダーに私たちが1日ずつ数字を書いていくこととなります。

飲酒量の推定

- カレンダーを埋めるのは難しくありませんね！私たちはなるべくあなたに正確に思い出していただきたいのですが、実際、完全に思い出すのは難しいです。
- もし、あなたが、飲酒量が7ドリンクなのか11ドリンクなのか、木曜日だったのか金曜日だったのかはつきり思い出せなくても、出来る限りの推定をして下さい！
- 重要なことは、7~11ドリンクは、1~2ドリンク、もしくは25ドリンクとは大きく違うということです。お分かりでしょうか？
- また、あなたが、飲んだ量が15、16、17だったか分からなければ、真ん中をとって「16」ドリンクと回答して下さい。
- 私とあなたとが協力し、過去X日間（来院間隔によって異なり7~28日間）に飲酒した頻度と飲酒量、および飲酒のパターンを把握することが目的です。

カレンダーの記入方法

- あなたが一滴も飲まなかった日には、私たちは「0」と書きます。
- あなたが飲酒した日には、私たちは、その日に飲んだドリンクの合計を書きます。
- カレンダーには、祝祭日も記載されていて、あなたが飲酒について思い出しやすいようになっています。祝日以外にも、個人的な休日やイベント（誕生日、休暇、宴会・パーティなど）で、どのくらい飲んだかも考えてみて下さい。
- この面接で一番覚えておいていただきたいのは、私たちが、あなたのカレンダーに、1日ごとに、必ず数字を埋めることです。よろしいですか？

カレンダーを埋める際に役立つその他の情報

患者がカレンダーを使って飲酒について思い出すために役立つコツが他にいくつかあります。

- 手帳、日記・日誌またはスマートフォンをお持ちなら、飲酒を思い出すためにそれらを活用することもできます。
- 飲酒を思い出しやすいように、ゴールデンウィーク、クリスマスや正月などの祝祭日はカレンダーに記載してあります。
- 一定した飲酒パターンがある人は、それを手がかりにカレンダーに記入することができます。例えば、「週末と平日で異なる飲酒パターンがある」、または「夏、休暇中や祝祭日に多く飲む」、もしくは「何か（スポーツやトランプなど）をしながら特定の日に飲む」などしているかも知れません。

ドリンク

- カレンダーを埋める際、私たちはあなたに、「ドリンク」と呼ばれている単位であなたの飲酒量を報告してもらいます。私たちがこれを使う理由は、ビール、ワイン、ハードリカーなど、アルコール飲料の種類によってアルコールの含有量が異なるためです。
- このため、毎日の飲酒について聞くとき、まず「1ドリンク」がどういうものなのか分かってもらうことが重要です。
- 下に**ドリンク換算表**が記載されており、過去（XX）日間の飲酒を思い出しやすいようにしています。
- では、この表を見て、ある日に500 mLのビールを3本飲んだとすると、これは何ドリンクになるのでしょうか？（答えは6ドリンクとなるはずです。）
- さて何種類かのアルコール飲料を飲んだ場合にも、ドリンクを用いるのは簡単です。例えば、500 mLのビールを1本飲み、ワインを100 mLのグラスで3杯飲んだとすると、これは何ドリンクになるのでしょうか？（答えは5ドリンクとなるはずです。）
- **ドリンク（単位）**を使ってあなたの飲酒量を私たちに報告する方法がお分かりになったでしょうか？（被験者が答えます。分からないときは、もう一度説明します。）

TLFB を始める

- 何か質問がありますか？なければ、始めてみましょう！最初に言った通り、カレンダーを使って過去 XX 日間のあなたの飲酒を記録します。
- カレンダー上の_____ から_____ まで記入していきましょう。
- 前にも言った通り、なるべく正確に飲酒を推定して下さい。
- 昨日（日付を記入）から始めて XX 日間さかのぼってみましょう。これは（日付を記入）から（日付を記入）です。（面接者がすでに実際の TLFB カレンダーに記入したものを被験者に見せるようにします。）
- 過去 XX 日間の飲酒を思い出しやすくするためにカレンダー上に記入したい祝祭日や特別な日がありますか？（被験者が答え、面接者がカレンダーにその情報を適切に記入します。）
- これら XX 日間で最後に飲酒したのはいつですか？その日に飲んだのは何ドリンクに相当するでしょうか？（被験者が日付と量を答え、面接者がカレンダーの該当する日にその数を記入します。）
- 前に言った通り、飲酒を思い出しやすくするような自分の飲酒パターンがある人もいます。何かはつきりとした飲酒パターンがありますか？（被験者が答えます。）

面接者：被験者を帰す前に、カレンダーのすべての日付が埋まっていることを再確認して下さい。

ドリンク表(更新)

1 ドリンクとは、純アルコール約 10 g を含むアルコール飲料の量のことです。

以下は、異なるアルコール飲料のドリンクです。アルコール飲料の種類やブランドは数多くあるので、正確な含有量は一定ではありません。

アルコール飲料の種類 (アルコール含有%)	概算ドリンク
ビール ^a (約 5%)  [例 : 350 mL 缶]	250 mL グラス = 1.0 350 mL 缶またはボトル = 1.4 500 mL 缶またはボトル = 2.0
チュウハイ (約 7%)  [例 : 350 mL グラス]	180 mL グラス = 1.0 350 mL グラス = 2.0
焼酎 (約 25%)  [例 : 100 mL グラス]	50 mL グラス = 1.0 100 mL グラス = 2.0
水割り (焼酎) (約 12.5%) ^b  [例 : 250 mL グラス]	150 mL グラス = 1.5 250 mL グラス = 2.5 300 mL グラス = 3.0
お湯割り (焼酎) (約 10%) ^c  [例 : 200 mL カップ]	150 mL カップ = 1.2 200 mL カップ = 1.6 300 mL カップ = 2.4

<p>サワー (約 6%)^d</p>  <p>[例 : 350 mL グラス]</p>	<p>250 mL グラス = 1.2 350 mL グラス = 1.7 500 mL グラス = 2.4</p>
<p>テーブルワイン^a (約 12%~14%)</p>  <p>[例 : 100 mL グラス ; 750 mL ボトル]</p>	<p>100 mL グラス = 1.0 750 mL ボトル = 7.5 1.5 L ボトル = 15.0</p>
<p>ハイボール (約 10%)^e</p>  <p>[例 : 500 mL グラス]</p>	<p>250 mL グラス = 2.0 500 mL グラス = 4.0</p>
<p>ハードリカー/蒸留酒 (約 40%)</p>  <p>[例: 44 mL のスピリッツ が入っているカクテル]</p>	<p>ストレートまたはカクテル内の 30 mL のスピリッツ = 1.0 ストレートまたはカクテル内の 44 mL のスピリッツ = 1.5 750 mL ボトル = 25.0</p>
<p>日本酒 (約 15%)</p>  <p>[例 : 360 mL 2 合 徳利]</p>	<p>80 mL グラス = 1.0 1 合 徳利 (180 mL) = 2.2 2 合 徳利 (360 mL) = 4.4</p>

サンプルカレンダー (計算ツール) には小数点以下は記載されていない事にご注意ください。

^a ライトビールやライトワインでは、ドリンクはアルコール含量の比 (例 : 2.5%のライトビール 500 mL = 1 ドリンク、4%のライトビール 500 mL = 1.6 ドリンク) に基づいて計算します。

^b 水 : 焼酎の割合が 5:5 と想定しています。

^c お湯 : 焼酎の割合が 6:4 と想定しています。

^d ソーダ : 焼酎の割合が 3:1 と想定しています。

^e ソーダ : ウィスキーの割合が 3:1 と想定しています。