

# アルコールが脳に及ぼす影響

お酒で大事な家族を失わない為に、生活を破壊しない為に!



酔うって  
何?

- お酒は神経細胞の働きを抑えます
- 脳機能が少し抑えられたのがほろ酔い状態です。
- 更に飲むと脳機能は一層抑えられ、水を飲んでもアルコールの血中濃度は高くなったままです。

## 飲みすぎは酒を悪者にします!

- 飲みすぎると、自制が効かなくなり、暴力をふるい、怪我もします。
- 飲みすぎると、呼吸中枢が抑制され、息が止まり、死ぬこともあります。
- 大声で話し始めた時は、もう急性アルコール中毒です!

## 飲み過ぎが続くと、アルコール依存症を招きます!

- アルコール依存症は、多量飲酒が長く続くと、誰でもなる病気です。
- 飲みたい気持ちが強くなり、理性による制御が困難になります。
- 断酒で回復しますが、再発しやすいので、自助グループ参加が有効です。

### 多量の慢性的飲酒は、

- 大事な神経細胞を壊します!
- 壊れて脳が委縮します!
- 自分が自分でなくなります!
- 人格が変わります!

正常

脳萎縮



神経細胞が減り脳表面の溝が広がっています。中心にある脳室も拡大しています。脳萎縮の状態です。

こころと身体、家庭や仕事等、生活にも  
様々な問題を引き起こします

**一旦壊れた脳の機能は、断酒しないと改善しません!**  
**早目に専門医療機関にご相談ください!**

## 酒と脳萎縮

神経細胞同士は情報を伝えあいます。情報交換の場にアルコールの作用する部位があり、アルコールが作用すると情報が伝わりにくくなります。神経細胞が抑制され、酔いの状態になります。抑制がさらに強くなると、神経細胞が死亡し脳萎縮となり、神経機能が障害されます。

## 酒とてんかん

アルコールは神経細胞の抑制伝達部に結合します。神経抑制が強まった状態になります。酔いが覚める時は抑制が弱まります。相対的に伝達部での刺激が強くなります。強い刺激はてんかん発作を誘発しやすくします。

## 酒と自殺

酒に溺れると、酒以外でストレスに対処するのが困難になります。うつ病にもなり易くなります。うつ病になると自己破壊的行動をとりやすくなります。通常は、「してはいけない」と抑制できますが、飲酒により衝動を抑える力が低下したり、思考力が低下して、不幸な結果を招く危険があります。

## 女性と酒

体が小さく割に脂肪が多いのが女性です。分子量が小さいアルコールは急速に吸収され水に均一に拡散します。男性より血中濃度が早く高くなります。女性のアルコール代謝力は男性の2/3程度であり血中濃度が高く長く続きます。「胎児」は要注意です。分子量の小さいアルコールは胎盤を通過し悪影響を強く与えます。

## 二日酔いと離脱症候群

二日酔いは飲みすぎへの警告です。離脱症候群はアルコール依存症の人が飲酒を中止しアルコール血中濃度が下がった時に出現します。手の震え、寝汗、手の湿潤感、不眠、こむら返りがあります。イライラ、焦燥感、不安も生じます。シラフ時でも、怒りっぽくなって家族を苦しめます。

## 酒と認知症

認知症はそれまで獲得した知能が失われていく状態です。酒は脳の神経細胞を壊します。ビタミンB1欠乏などの代謝障害や神経伝達部異常により神経細胞が失われます。静かに認知症が進んでいきます。ゆっくりした変化は支援者の気づきを遅くします。気づいた時には自立が困難になり支援者の多大な労力が必要となります。

### 節度ある適度な飲酒とは…

- 1日当たり、純アルコールで20gまで!
  - ・日本酒なら1合程度
  - ・ビールなら中瓶(500ml)1本
  - ・酎ハイなら(350ml)1缶
  - ・焼酎ならコップ半分(100ml)
  - ・ウイスキーならダブル1杯(60ml)
  - ・ワインなら小グラス2杯(200ml)
- 「少量の飲酒で顔面が紅潮するなどアルコール代謝の低い人」、「女性」、「65歳以上の中高年」は、より少量に!
- アルコール依存症の場合は、適切な指導のもと、完全断酒が必要!

### あなたの飲み方をチェックしましょう!

#### CAGE法(過去に次の経験がありましたか?)

- 1 飲酒量を減らさなければと感じたこと
- 2 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったこと
- 3 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたこと
- 4 神経を落ち着かせ二日酔いを治すために「迎え酒」をしたこと

- 2項目以上:アルコール依存症の疑い
- 1項目でもあれば、危険な飲み方です

ご相談は、お気軽に!  
かかりつけ医、  
または右記まで

- ・県立総合医療センター 地域連携室 かけはし
- ・市立四日市病院 地域連携・医療相談センター サルビア
- ・四日市羽津医療センター 地域連携室 すずらん
- ・かすみがうらクリニック
- ・四日市市保健所 保健予防課

☎ 059-347-3519

☎ 059-354-1111

☎ 059-331-6003

☎ 059-332-2277

☎ 059-352-0596