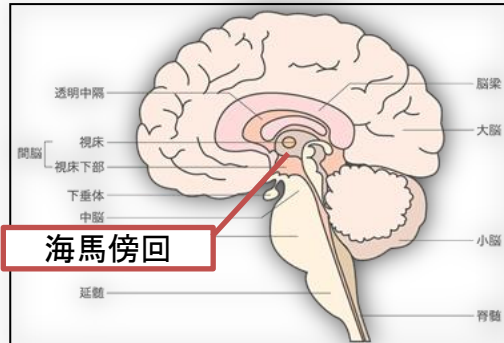


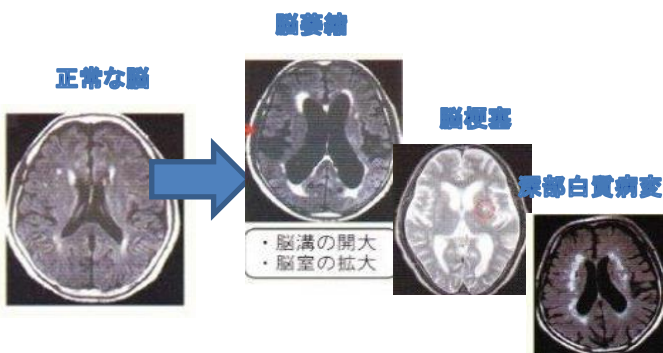
6月にアルコール健康障害対策基本法という新しい法律ができてから、初めての**アルコール啓発月間**です。これから飲む機会の多い季節になります。これを機会にアルコールについて考えてみましょう。

●なぜアルコールで問題行動が起きるのでしょうか？



長年の飲酒は**脳を委縮**させます。2合以上飲んでいいる人では、飲まない人と比較して10年以上も早く萎縮が進みます。アルコールで萎縮する脳の部分の1つに海馬傍回があります。海馬傍回は、記憶や認知に関係する場所であり、認知症様症状が出現することがあります。これは、若年層にもみられることがあります。

アルコール依存症は脳の病気です。



アルコール依存症は脳の病気です。MRI検査をすると隠れ脳梗塞が発見されることが多いです。脳梗塞と飲酒による脳萎縮が合併した認知症も多くみられます。原因がアルコールである場合には、節酒・断酒等により萎縮が回復し、認知・ADLの低下を予防することもできます。



飲酒は「**飲む人の心理**」に影響します。飲酒はうつ気分、不安を誘発・増強しやすいため情動抑制が困難になります。そのため、「怒り上戸」「泣き上戸」などが発生します。また、「頑固になる」「融通が利かなくなるなど人格の変化ももたらされます。衝動コントロールが困難になったり、興奮しやすくなったり、暴言・暴力などがより対人関係が生じやすくなり周囲の人を混乱させます。

アルコールは脳だけでなく、体にも影響します。



他にも、アルコールは発癌性物質をふくんでおり、食道がん・乳がん・胃がん・大腸がんなどの原因になることがわかっています。気になる人には、健診や受診を勧めましょう。アルコール問題を正しく理解することは、正しい飲み方にもつながり健康障害の予防にもなります。

アルコールは「百薬の長」ではなく、「万病のもと」としてとらえましょう。

出典:四日市アルコールと健康を考えるネットワーク「知っておきたい!高齢者の飲酒問題の特徴」と「介入方法」