



# 保健師だより



## お酒と正しくつき合おう！

お正月や新年会で飲酒の機会が多い時期。「今年は、体のためにお酒をあまり飲まないようにしよう！」と決意したのに、記憶をなくすまで飲んでしまった方はいませんか？

「ブラックアウト」という言葉を聞いたことはありますか？ 「停電」という意味で使われますが、「飲酒した時に記憶をなくすこと」をブラックアウトといいます。

### \* どうしてブラックアウトは起こるの？

お酒をたくさん飲むことで、脳内の記憶を司る部分（海馬）がアルコールで麻痺してしまうために起こります。また、その後の行動を覚えていないので、さらに多量に飲酒し、脳の理性を司る部分（前頭前野）も麻痺してしまい、暴力や大声をあげるなどの本能的な行動に出てしまうこともあります。

### \* 毎回ブラックアウトが起こるのは要注意？

通常、私たちはお酒を飲んでも、ある程度の理性を保とうとします。この時、私たちの身体の神経系はお酒に麻痺されないように戦っているわけです。ところが、毎回ブラックアウトを起こす人は、この力が弱くなってきていることを意味します。つまり、お酒に対する耐性が弱っている状態といえます。ある程度の理性があると「この辺でお酒はやめよう」という考えが働きますが、記憶も理性の失ってしまうとそういうわけにはいきません。このため、ブラックアウトを度々起こす人は過度の飲酒へとつながり、肝臓を悪くしたり、アルコール依存症になるリスクが極めて高いといわれています。

### \* 毎回起こす人は、どうすればいいの？

まずは自分の許容酒量をわきまえることです。二次会で記憶をなくすのであれば一次会で、三次会でなくすのであれば二次会で飲酒をやめることです。また、度々起こす人は、記憶を失うため、自分の言動にまったく責任がない状態になります。人間関係を悪化させないためにも、ブラックアウトをしてしまう人は、自分のお酒の量をしっかり見極めるようにしましょう。

## ヘルスアップ in 佐井 を開催します

保健協力員の方を通じてお知らせを配布しましたが、1月14日(土)10時から「アルサス」で健康づくりのイベントを行います。姿勢のゆがみチェックや動体視力年齢測定、血流観察などの検査コーナー、口腔機能の検査や相談、みそ汁の塩分濃度測定などを予定しています。



午後からはミニ運動会やお楽しみ抽選会も行います。健康的な生活を送るための“秘訣”を考えるきっかけにするため、また、冬場の運動不足解消のためにも、足を運んでみませんか。