

ハロー健康クラブニュース



全国中小企業共済協同組合連合会
資料提供：ティーパック株式会社

今月のテーマ『アルコール依存は認知症になりやすい』

うだるような暑さの中「暑気払い」と銘打っては冷たいビールや酎ハイなど、お酒を飲む機会が増える季節です。ひとたびアルコールを口にすると、気分が和らいだり、逆にハイになったり、なかには飲みすぎてその場の記憶を失くしてしまう経験をした人もいることでしょう。

こうした「酒に酔う」という状態は、血中に溶けこんだエチルアルコールが作用して、脳の働きを抑制したり、まひさせたりする生理現象から起こります。そのため長期にわたりお酒を飲み続けると脳に与えるダメージは少なくなく、多量飲酒の習慣がある人やアルコール依存症の人では脳が萎縮し、認知症になりやすいことがわかっています。

女性と高齢者のアルコール依存症が増えている

アルコール依存症は、飲酒のコントロールができなくなり、アルコールへの精神依存や身体依存をきたす精神疾患の一種です。お酒を飲まないで手の震えや幻覚などの離脱症状がみられたり、健康や社会生活の問題等の原因が飲酒とわかっているにもかかわらず断酒ができないなど、周囲を巻き込んだ深刻なトラブルを起こします。

厚生労働省研究班の調査によると、全国のアルコール依存症の患者数は約 100 万人以上にも上り、この 10 年間で約 1.5 倍も増加しているようです。また、1 日にアルコール 60g(ビールなら大ビン 2 本、日本酒なら 3 合)以上飲む多量飲酒の人も 900 万人以上いるとみられ、1,000 万人を超える人が飲酒に関する問題を抱えていることとなります。

近年は、特に若い女性と高齢者にアルコール依存症が急増し、大きな社会問題となっています。女性は社会進出を背景に患者数が 10 年前の約 2 倍に増加。高齢者は定年退職後に依存症になるケースも多いため、団塊の世代の大量退職が増加の要因となっています。



多量飲酒で脳が萎縮する？ アルコール性認知症

アルコール依存症の人には、しばしば知的低下を伴う認知症の症状がみられます。しかし、認知症の原因は多発性脳梗塞などの脳血管障害、頭部外傷、肝硬変、糖尿病、ウェルニッケ・コルサコフ症候群（下記参照）を含む栄養障害など多岐に及びます。逆にアルツハイマー病などの認知症性疾患になったことで、飲酒のコントロールを失ってしまう場合もあります。そのため認知機能を障害している原因についてよく検査し、その結果、アルコール以外に認知症の原因がない場合、「アルコール性認知症」と診断されます。

アルコール性認知症になると、脳の画像検査により高い割合で前頭葉を中心に脳の萎縮が認められます。最近の調査によれば、1日の飲酒量が増えるほど脳が萎縮するということがわかってきました。しかし、こうした脳の萎縮は、断酒することによってある程度改善するケースが多いようです。

アルコール依存症に限らず、長期にわたり毎日2合以上飲酒をする人の脳も萎縮する傾向にあるというデータもあります。また一方、まったくお酒を飲まない人より適量以下の飲酒をしている人のほうが、脳の萎縮を発症しにくいという調査結果もあります。

ウェルニッケ・コルサコフ症候群などの栄養障害の場合も

アルコール性認知症と診断された人の中には、ウェルニッケ・コルサコフ症候群の人が含まれている場合が多くみられます。チアミン(ビタミン B1)の不足により起こるウェルニッケ脳症とその後遺症の総称で、認知症とよく似た症状が特徴です。アルコール依存症の人は多量の飲酒によってチアミンの吸収が阻害され、さらにろくに食事をとらないで飲酒することから栄養失調になることが原因で発症します。治療は通常のアアルコール依存症患者に向けた断酒、食事療法、リハビリなどの治療に加え、経口ビタミンB群(ビタミンB2、B6、B12、葉酸)投与が行われます。

脳のためにもお酒は正しく「使用」しましょう

「依存症」というと精神的に弱い人がお酒に溺れる印象がありますが、アルコール依存症はお酒を飲む習慣がある人ならだれもがなる可能性がある病気です。

先ごろ日本精神神経学会は心の病の名称や用語について新しい指針を発表し、「アルコール依存症」を「アルコール使用障害」に変更することとしました。「使用障害のほうが依存症よりも実態に近い」という意見もあり、今後は医療現場で定着していくものと思われます。



お酒は上手に「使用」すれば「百薬の長」となり、ストレスを解消し、コミュニケーションの一助となってくれます。適量を守ることで脳をいたわりつつ、くれぐれも賢くお酒を飲んでいきたいものです。

<参考資料>

『わが国の成人飲酒行動およびアルコール症に関する全国調査』（尾崎米厚、松下幸生、白坂知信、他「アルコール研究と薬物依存 2005」）

『アルコール依存と認知症』（松下幸生、丸山勝也「からだの科学」2006）

『アルコール性認知症』『アルコール依存症』（厚生労働省「e-ヘルスネット」）

社会保険研究所©

