飲酒と認知症の関係性

アルコール依存症および大量飲酒者には脳萎縮が高い割合でみられること、大量に飲酒したりアルコールを乱用した経験のある人では認知症になる人が多いといった疫学調査結果から、大量の飲酒は認知症の危険性を高めることが示されています。

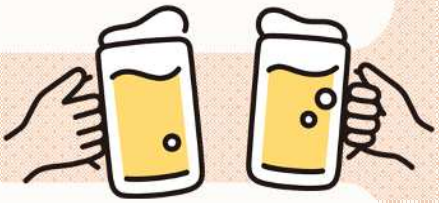
一方で少量ないし中等量の飲酒は、認知症の原因にはならないのみならず、認知症の予防になる可能性があります。

1．アルコールの脳への影響

最近の調査によれば、飲酒量と脳萎縮（脳が小さくなること）の程度には正の相関が見られることが報告されています。
すなわち飲酒量が増えるほど脳が萎縮するということです。
一方で飲酒による脳萎縮は断酒することによって改善することも知られています。
萎縮以外の影響としては、**アルコールが加齢による記憶・学習低下を促進する**ことが動物実験では証明されています。

2．大量飲酒と認知症の関係

施設に入所している認知症の高齢者の29%は大量飲酒が原因の認知症と考えられたという調査結果があります。
また別の調査では、過去に5年間以上のアルコール乱用または**大量飲酒の経験のある高齢男性**では、そのような経験のない男性と比べて認知症の危険性が4.6倍、**うつ病の危険性が3.7倍**と報告されています。このように大量の飲酒は、認知症の危険性を高めることが示されています。



3．少量～中量の飲酒と認知症

ある調査では、中年時代の非飲酒者と大量飲酒者で高齢になった時の認知機能が最も低下しており、逆に1日に350mlのビール1本相当以下の飲酒量で最も認知機能の低下が少なく、少量ないし中等量の飲酒は高齢になって認知機能が低下する危険性を22-40%下げるという結果でした。

上記の調査結果をまとめると、大量の飲酒は認知症の危険性を高める一方で、少量の飲酒は認知症を予防する可能性が示されているということになります。

裏面へ

アルコールの作用

アルコールは少量なら気持ちをリラックスさせたり会話を増やしたりする効果がありますが、大量になると麻酔薬のような効果をもたらし、運動機能を麻痺させたり意識障害の原因になります。その他、少量のアルコールは循環器疾患の予防になったりHDLコレステロールを増加させたりします。

血中アルコール濃度と酩酊症状

血中アルコール濃度（%）	酩酊症状
0.02～0.04［爽快期］	気分さわやか、活発な態度
0.05～0.10［ほろ酔い期～酩酊初期］	気が大きくなる、馴れ馴れしい、集中力の低下、心拍数・呼吸数の増加
0.16～0.30［酩酊極期］	構音障害、失調性歩行、複視、悪心・嘔吐、傾眠傾向、突拍子もない行動、反社会的行為
0.31～0.40［泥酔期］	歩行困難、言語滅裂、明らかな意識障害、粗い呼吸
0.41～［昏睡期］	昏睡状態、尿失禁、呼吸停止、死亡

アルコール依存症への対応

① アルコール依存症から回復するには「断酒」が原則

アルコール依存症から回復するための方法は、一言でいうと「断酒」することです。
軽度の依存症者や中間的な目標として「減酒」が目標とされることもありますが、断酒が最も安全で確実な方法であることには変わりありません。

② 自分の意思だけに頼らない

飲酒によって起きた問題を、家族が尻拭いしてしまって解決してしまうと、
かえって本人が問題を認めることを遠ざけてしまう結果になります。
回復のためには、世話を焼きすぎないで見守ることも時には必要です。

参考 ： 厚生労働省（一部編集して作成）

関東信越税理士国民健康保険組合
さいたま市大宮区桜木町4-376-1
TEL：048-631-2211　FAX：048-644-3030

こちらのQRコードをスマートフォンで読み込むと組合HPへアクセスできます。