

立命館保健センター 教職員向けニュースレター

健やか立命

お酒と脳のおはなし

今年も早いもので、もう年の瀬ですね。これから忘年会などで同僚やご友人とお酒を飲む機会も増えてくるでしょう。お酒（エチルアルコール）は古来より「百薬の長」とも呼ばれ、その効能がともすれば強調され、つい嗜好品（たしなみ）のひとつのように捉えられがちですが、一方で脳の機能に大きく作用する薬物（精神作用物質）＝一種のドラッグでもあるという一面も見逃せません。

アルコールは脳の様々な領域に作用する

通常、脳には「脳血液閂門」（Blood Brain Barrier、略称 BBB）とよばれる脳の関所があり、体内に入った様々な物質の影響が脳に直接に及ぶ事をブロックしています。ただ、この BBB も低分子量の物質や脂溶性物質は通してしまいます。アルコールはこの二つの条件を満たし、この厳重な関所である BBB を容易に通過してしまいます。アルコールによる急性酩酊（中毒）では、血中の高濃度のアルコールが脳の呼吸中枢など生命維持活動に不可欠な部位の活動まで抑制してしまいます。



アルコールの脳の機能への作用の本質は「抑制」

アルコールの脳の活動に対する作用はシンプルに言って「抑制」です。もっとも、脳の機能は複雑なので、ある領域が他の領域に抑制的に働いている場合には脱・抑制的に作用する場合もあります。飲酒すると、最初に、複雑な思考や自制心などを司る高次の脳機能が抑制されます。このため、感情的になり、多弁になったりします。これは一見は脳が活性化しているように見えますが、実際にはそれらの感情や行動の発露を抑えている脳の重要な機能を「抑制」した結果、そう見えるだけです。このようにアルコールは脳の様々な機能に影響を及ぼしますが、その中でも顕著に影響が出やすい部位は、前頭葉、海馬、小脳です。

その① 前頭葉には

アルコールを摂取して最初に影響が出るのは前頭葉、とくに前頭前野（=前頭連合野）とよばれる部位です。この部位は実行機能（executive function）とよばれる、現在の行動によって生じる未来における結果の認知や、より良い行動の選択、社会的に許容されない行動の抑止、物事の類似点や相違点の判断に関する能力に深く関係しています。平たく言えば人の理性や道徳、社会性、ひいては「その人らしさ」を司る

人間にとって非常に重要な部位です。この部位が抑制されると、普段この部位に抑制されている辺縁系とよばれる脳の深部にあって人の感情や欲動を司る部位の活動が活発になります。先に述べたように感情的になったり、多弁になったりします。これはこれで程々ならば、過度な緊張を除き、愉快になったりコミュニケーションがはかどったり、良いのですが、度を越えれば酒席での乱暴・狼藉、ハラスメントなど問題飲酒の原因になってしまいます。



その② 海馬には

さらに飲酒が進むと、飲んだ翌日に当日の記憶がなくなってしまう経験をされた方もおられるかもしれません。これを「ブラックアウト（一時的記憶喪失）」と呼びます。これは、日常的な出来事の記録を記憶として留める働きをする脳の海馬という部位が、アルコールによって機能しなくなるためにおきた現象です。また、長年にわたって飲酒習慣を続けると、徐々に海馬が萎縮してしまうことが報告されています。

その③ 小脳には

小脳の主要な機能は知覚と運動機能の統合であり、平衡・筋緊張・随意筋運動の調節などを司ります。酔って千鳥足になり、呂律が回らなくなるのは小脳の機能障害によるものです。

精神作用物質としてのアルコールの特徴

精神作用物質としてのアルコールには特徴的ないくつかの性質があります。そのうち重要なものが「耐性」と「依存性」です。「耐性」とは同じ程度の酔いの感覚を得るのに必要なアルコールの量が徐々に増えてくる現象です。そして「依存性」とは、「癖になりそれに頼らずにやつていけなくなる」性質です。さらにアルコール依存症では精神的のみならず身体的にも依存形成を起こし、何らかの理由で突然断酒すると離脱症状（=禁断症状。手の震えやイライラ、不眠、興奮、幻覚等）をおこしてしまいます。

適正飲酒って？

厚生労働省のマニュアルでは「通常のアルコール代謝能を有する日本人において節度ある適度な飲酒量は、1日平均純アルコールで20g程度である」としています。もっとも、ごく最近の研究ではこの「いわゆる」適正飲酒量であっても先述の海馬の萎縮リスクは全く飲まない状態と比較して3.4倍も増大するという報告もあります。まあ、飲まない事に越したことはないのですが、「人はパンのみにて生きるにあらず」とも（あれ？ちょっと意味が違うかな？）申しまして…。まあ、みなさまも「酒は飲んでも呑まれるな」で、よいお年をお迎えください。

立命館保健センター 衣笠（志学館1F）
TEL 内線 511-2141 外線 075-465-8232
〒603-8577 京都市北区等持院北町56-1

立命館保健センター BKC（ウエストW1F）
TEL 内線 515-7241 外線 077-561-2635
〒525-8577 滋賀県草津市野路東1丁目1-1

立命館保健センター OIC（A棟南W1F）
TEL 内線 513-2357 外線 072-665-2110
〒567-8570 大阪府茨木市岩倉町2-150



ホームページもご覧下さい。
<https://www.ritsumei.ac.jp/health/>

第12回ヘルシーキャンパスフォーラムを開催しました

12月17日（日）立命館大学衣笠キャンパス研心館をメイン会場として、全国から視聴頂けるようにハイブリッド方式で開催しました。京都府以外からも10都道府県、32大学・2団体。全体では、209名に参加いただきました。

第一部のヘルシーキャンパス活動報告では、新たに京都産業大学、滋賀大学から報告いただき、着実に取組みの広がりを実感することができました。学生の健康作り活動報告では、地域での健康増進活動支援、食品ロス削減、食育イベント活動、HPVワクチンのキャッチアップ接種の取組み、禁煙教育等、多様な活動が報告され、「若者にHPVワクチンについて広く発信する会Vcan」が1位を獲得しました。



第二部では、関西学院大学 経済学部 黒川博文准教授より、行動経済学でのナッジ理論（経済的なインセンティブや行動の強制をせず、行動変容を促す戦略・手法）を健康に関する取組みにどう活用できるかについて講演いただきました。また、学生スタッフ企画「健康川柳」では、インパクト・共感性・独創性から「階段を見たらラッキー 無料ジム」が1位に選ばれました。

学生発表団体によるパネルディスカッションでは、メンバーの確保や経済面での課題を、学生間での創意工夫で乗り越え、学生が元気よく、フレッシュな感性を活かしながら取組んでいる状況を聞くことができ、運営スタッフも励まされ、感動を得ることの出来た1日となりました。



ウォーキングチャレンジ2023 月への往復達成しました！

2018年 京都の大学で発足されたヘルシーキャンパス京都ネットワークは京都から日本全国、そして世界へ健康を大事にする文化を広げていくという目標を掲げて活動を始めました。そこで1年に1回開催する基幹イベントとして始まったウォーキングチャレンジですが、今年で6年目を迎えました。当初の目標通り健康を大切にする文化が京都から日本全国へと広がり、この趣旨に賛同する多くの大学が年々増えてきています。

今年、ウォーキングチャレンジには57の大学・企業・団体が参加し過去最多となりました。参加者数も過去最多の6,795名の参加となりました。参加者は11月1日から1か月間、1日8000歩を目指して歩き、参加者の総歩数を月までの距離38.4万km=4億8千万歩の歩数を目指すこの企画は、ついに昨年念願の月までの到達を達成することが出来ました。今年はさらに月に行って地球に戻るという往復（76.8万km）を目指して実施され、結果は総歩数約10億歩、月との往復の距離を達成することが出来ました！月の次に地球に近い惑星は金星だそうです。ウォーキングチャレンジの輪がさらに広がればWalk to the Venus！を目標とする日も来るかもしれませんね。

さて立命館大学の結果は、参加者数が506人とヘルシーキャンパス京都ネットワーク内で最多の参加者数となり、8000歩達成者割合は34%となりました。

1ヶ月という参加期間は、長いと感じられた方もいれば、あっという間の方もいらっしゃったかと思いますが、多くの人に健康に関心を持っていただけて、スタッフ一同嬉しく思っています。

皆さんからご応募いただいたHealthy Photo（ウォーキング中に撮ったお写真）は保健センターのSNSで紹介しています。是非フォローしてくださいね。

