

健康メモ

アルコールとドーパミン酒は百薬の長か

広島市南区医師会理事
佐々木内科胃腸科院長

佐々木 晴敏

古来より酒は百薬の長として成人男子がたしなむ事を許されてきたので、毎



晩楽しんできた。だが、百薬の長として楽しめるのは、純アルコールとして二〇ㇰまでらしい。これは、ビール五〇〇ミリットル、焼酎七五ミリットル約〇・四合、日本酒一合、ウイスキー六〇ミリットル約ダブル、ワイン二〇〇ミリットルに当たる量で、その上、週二回ほど休肝日が必要ということ。(女性は半量) 毎日晚酌としてビール五〇〇ミ

リと焼酎水割りの薄いのを一杯か二杯だけなのに、時には接待や同僚と流川にも行きますがコミュニケーションには必要だし、ゴルフ場でのビールは止めたが、そういえば自宅での休日の昼食にはビール三五〇ミリットルほど、まてよ、旅行に行くと朝食からビールを飲む人をよく見るが旨そうだよな。社会人になって以来続いている習慣をいままさら止められないよね。リラククスするのには必要だし疲れも取れる。晩酌のない夕食なんて考えられない。飲まずには眠れない。退社時には仲間が今日も待っている。酒を飲むのも仕事のうち。なんてね。喫煙が健康障害の元凶と言われ、やつと禁煙したのに。この上唯一の楽しみお酒まで止めるのは生きていく楽しみがない。だって百薬の長でしょう。節度を持って飲んです。何であんなに欲しくなるかって調べてみると、アルコールが脳

内の神経伝達物質であるドーパミンを放出するからだ。ドーパミンは運動調節、ホルモン調節、快の感情、意欲、学習などに係わる物質で放出されると楽しさや心地よさを感じるんだ。これってタバコのニコチンと同じじゃないの。子供のテレビゲームやテレビもドーパミン放出に関係するようだ。だから止められないんだ。癖になるよね、毎日だつてしたくなる。子供のテレビゲームやテレビと同じで、根はドーパミンの刺激を求め、脳に原因があるんだな。タバコを止めてもあんな面倒なものよく吸つてたと思うだけで、今じゃ禁煙できたことに感謝しているし、毎日の晩酌も止めてみた。子供にテレビゲームが必要ないように大人にお酒もあまり必要なし。なんだか眠りの質が良くなった。

