

1 「酔う」とはどういう状態？

お酒（アルコール）は薬品の一種で、脳と体に働きかけます。

お酒を飲むと・・・

- ①アルコールが血管を通じて、脳にしみ出します。
しみ出したアルコールは、脳をマヒさせます。
- ②脳に、気持ちよさを感じる ホルモン も出てきます。
(ドーパミン)
- ①でリラックスして、②で楽しい気分になります。



これが「酔う」（ほろ酔い）という状態です。

たくさん飲むと、脳のマヒが大きくなります。

さらに、肝臓がアルコールを分解するときができる、**有害なもの**（アセトアルデヒド）がたまります。



ろれつがまわらない、フラつく、吐く などはそのためです。

「酔い」には大きく分けて3段階あります。

9 良い酔いのために

- 晩酌や ひとり飲みの時は、以下の飲酒を心がける。

一日 1~2合まで（女性は1合まで）

これ以上の飲酒は 病気になるリスクを高めます

- がぶ飲みせず ゆっくり飲む。食事を取りながら飲む。
- 2合以上飲むときは、飲み会の場だけで飲む。
酩酊（めいてい）状態になる前で止める。
- さみしさ、つらさを まぎらわすために飲まない。
楽しい時や、会話をしながら飲む。



- 飲みすぎているかな？と思ったら・・・

まずは、できる範囲に減らしましょう。

（できれば 週1日は飲まないでおきましょう）

- お酒の量が減らせないとき、心配なときは・・・

「うつ病」や「アルコール依存症」かもしれません。

早めに 専門の病院 へ相談しましょう。

（減酒・節酒が可能な場合には 方法をお伝えします）



3 お酒は飲める量が増える？

「酒を飲む訓練をしろ」、「飲み続ければ、たくさん飲めるようになる」と聞いたことがありますか？

お酒を飲むと、一時的にいい気分になり、脳はそれを覚えます。



すると、「またいい気分になりたい」と、自動的に脳から指令が出てきます。

これは、良い物を買ったら「また良い物がほしい」、美味しい料理を食べたら「また食べたい」、と思うことと一緒にです。そして「もっと良い物がほしい」と思います。

あたりまえの事ですね。だれでもそうです。



これを **欲求の増大** といいます。

言い換えれば、それまでと同じこと（量）だけでは物足りなくなるということです。

7 お酒が生む病気

「酒は百薬の長」と言われますが・・・

本当はその後に、「されど**万病のもと**」という言葉が続きます。お酒を飲みすぎると、主に60以上の病気の原因になります。

がん（肝臓がん、食道がん、すい臓がんなど）

肝臓がアルコールを分解したときに出るアセトアルデヒドは、発がん性物質です。

1日3合飲む人は、1合飲む人の2～3倍 **がん** にかかります。



糖尿病

日本酒、ビール、ワインは糖質が多く含まれています。アルコール自体にも **カロリー** が多く含まれています。



高血圧・心臓病

血圧を安定させる栄養分が足りなくなります。血管がふくらんだり **ちぢんだり** して、弱る影響もあります。



アルコール依存症

「飲みたい量」が増える影響で、飲んではいけないと **わかっている** でも **止められない** 状態になります。



5 酒（アルコール）を飲みすぎると なんで体を壊すの？

例えば、体を会社としてみてもみましょう。

肝臓さん は がんばり屋さん。

肝臓さん の仕事は、栄養分の生産と、体内のいろいろな有害ゴミの処理を担当しています。



アルコール1合が生む程度の、有害なゴミの処理（アセトアルデヒド分解）なら問題なくできます。

しかし、2合をこえると仕事が忙しくなり・・・
3合をこえると、仕事が追いつかなくなります。



ゴミ処理が追いつかない状態が、悪酔い状態です。

たまに忙しいなら、**肝臓さん** も大丈夫ですが・・・

脳 社長 が「もっと、毎日、酒を飲みたい」と命令すると、

過労状態になって、仕事のできる力が低下します。

すると だんだん仕事ができなくなります。



これが「肝不全」です。

（これが続くと「慢性肝不全」）

肝臓さん は がまん強く、なかなかギブアップしません。
がんばり屋さんで「苦しい」と言わないからです。



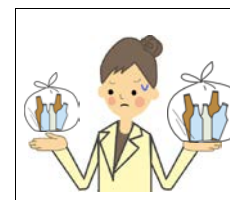
「まだ大丈夫だろう」と、肝臓を休ませずに働かせていると、**まともに仕事ができなくなります。**
その状態が「**肝硬変**」です。

そして、やっと肝臓さんは「苦しい」と言い始めます。



肝臓は ひん死の状態 になるまで音を上げないのです。

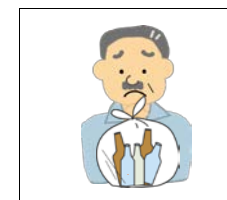
肝臓さん の業務が とどこおるようになると、
栄養分が作られず、有害ゴミの処理もできなくなって・・・



胃腸さん



すい臓さん



心臓さん

胃腸さん、**すい臓さん** など弱って病気にかかります。

こうなると会社（体）は、うまくいくはずがありません。
そして **脳 社長** にも困ったことが起こるようになります。