

酒豪の多い秋田県

今 野 宏

(株式会社秋田今野商店 代表取締役社長)



飲んで「ほゝじねゑぐす」

酒を飲んでテンションが高くなり、冗舌になるなら「ただの酔っ払い」。しかし普段はおとなしくまじめな人なのに、酒が入ると多重人格者では？と思うほど豹変してしまう人がいます。また笑い上戸、泣き上戸など酔い方は人によって様々で、アルコールが脳機能に作用することによって個人差が出ます。血中アルコール濃度が上昇するにつれて「爽快感のある状態」から「多弁になる」、「大声で騒ぐ」、「意識がもうろうとする」、「会話が成り立たない」、「うとうとして眠りに落ちる」、「記憶が飛ぶ」という経緯を経ていきます。ブラックアウトです。秋田弁でいう飲んで「ほゝじねゑぐす」です。あえて解説は不要と思いますが、何がどうなっているのか理解できない状態が「方図ない」です。立派な大人として認めることの出来ない振る舞いや考え方を非難して用います。酒飲みであれば一度や二度は経験していることと思います。

人はなぜ酔うと常識外れの言動に及ぶのでしょうか。脳は「大脳」、「小脳」、「脳幹」の3つに大きく分けられます。全体の重さの8割を占めるのが大脳です。この大脳は「大脳皮質」と「大脳辺縁系」に区別されます。小脳は運動機能を調整し、脳幹は生命維持のための基本的な働きをしています。大脳辺縁系は本能をつかさどり大脳皮質は理性をつかさどっています。

アルコールはまず大脳皮質の中の「前頭前野」という額のすぐ後ろにある領域を最初に麻痺させます。それによって大脳辺縁系の働きが活発になり本能や感情のままに振舞うようになるの

です。多くの動物は知らない人や動物に出会った時にさっと身構え相手を威嚇します。相手を猛撃することによって自分を守ろうとするからです。こうした動物の攻撃的な本能は大脳辺縁系の働きによって生み出されます。一方、人間はこのような本能的な行動を隠すことによって自分を守ろうとします。本当は怖いけれども相手を威嚇したりせずに笑顔で接するなど自分の本能的な行動を隠そうとするのです。この人間特有の反応は前頭前野の働きによって生み出されます。人間は前頭前野が発達しているので、「理性」によって衝動力を抑え込むことが出来るのです。

しかし、酒を飲み始めるとアルコールに前頭前野が敏感に反応し、理性によるブレーキが次第に効かなくなり、普通は無口な人が多弁になったりするのです。「普段はよい人なのに酒を飲むと性格が変わる」などとよく言われますが、生物学的にみると、酒を飲んでも性格は変わりません。酒を飲んだ時の言動は、その人がもともと持ち合わせている「本音」であり「本性」なのです。飲んでいない時は理性でそれを抑えているにすぎないのです。

ブラックアウトと関係の深い脳の部位は記憶をつかさどる「海馬」です。飲み過ぎにより海馬の神経細胞の機能が低下し記憶が出来なくなる、この状態こそがブラックアウトです。この時、海馬はパニック状態なのに言語中枢や中枢神経部分などは働いているので会話はごく普通に出来ているため周囲からはそう酔っているようには見えません。そのため飲んだ翌日「えっ、



そんなに酔っていたの」と驚かれたりします。笑ってられるうちはいいですが、ブラックアウトが続くと脳が委縮して認知症の原因にもなりかねませんので注意が必要です。

日本ではストレス発散の場として酒席があります。いわゆる無礼講です。アルコールによってタガが外れることに対して寛容であるともいえます。人前で酔っぱらう事をマナー違反ととらえる欧米人には実は酒乱遺伝子を持っている人がほとんどいません。一方、日本人の5人に1人は酒乱になりやすいというデータがあります。酒席での行動に対する「おおらかさ」が酒乱を増やしているのかもしれませんが、それにしても昔は夜中に大声で叫ぶ人や道でつぶれている人を見かけることがよくありましたが、今は見かけることがなくなりました。

「下戸と上戸と酵素の力」

酒はよく「百薬の長」などといい適量のお酒は体に良いと言われていますが、飲み過ぎると脂肪肝やアルコール中毒になる危険性があります。アルコールと楽しく付き合うためにはアルコールの作用と自分の体質を知ることが大切になります。

アルコールは飲んで1～2時間で胃や腸に吸収されます。そして血管を通って肝臓に運ばれアセトアルデヒドという物質になります。この物質は毒性があり悪酔いや二日酔いを起こします。このアセトアルデヒドは酢酸に分解されて最終的には炭酸ガスと水に分解されます。アルコールはこのようにほとんどが水と炭酸ガスに分解されますから余分なエネルギーとして体内には残りません。肥満の原因になる脂肪として蓄積されることはありません。

飲兵衛は肥えるといいますが、実はその原因は脂質も塩分も含まないアルコールを飲むと味が濃い料理やしょっぱい料理、油ものを選ん

でしまうことにあります。特に締めラーメンは美味しいですが禁物です。飲酒後にサウナで汗を流したり、水を沢山飲んだからといってアルコールの排出はほとんどできませんから酔いを醒ますのには役立ちません。またいくら酒が強いからと言って短時間で酔いが覚めることはありませんので車の運転などもってのほか！

ただその分解力には個人差があります。その差は肝臓細胞に存在するアセトアルデヒドを分解する酵素が強いか弱いかによります。この酵素をALDHといいます。ALDHには2種類あり、アセトアルデヒドが高濃度でないと効かないⅠ型と、低濃度でも効くⅡ型があります。日本人の半分の人は遺伝的にこのⅡ型を持っていません。この酵素を欠いている人は少量のアセトアルデヒドでも分解できず蓄積されるため、すぐに顔が赤くなり心臓がバクバクしたり、吐き気に襲われたりします。Ⅱ型酵素の欠落が、日本人が欧米人と比べて酒に弱い原因であり、酒に対する個人差の最大の要因とされています。おもしろいことに秋田県人は欧米的でⅡ型酵素を持つ大酒飲みが多い県として有名です。

アルコール分解酵素を増やす方法として、まず肝機能を向上させることが一番です。Lシスチンというアミノ酸はアルコールの分解を促進するので赤トウガラシ、ニンニク、玉ねぎ、ブロッコリー、芽キャベツ、小麦胚芽を含む食べ物を取るのも一案です。ヘパリーゼやハイチオールCなど肝臓の働きを助けてくれるドリンクや錠剤などを飲むとアルコールの代謝が早まります。

秋田県は一人当たりの清酒の消費量が全国トップクラス。くれぐれも飲んで「ほんじねあぐす」ことのないように。

飲み過ぎには注意しましょう。自戒をこめて…。