

健康
ひとロメモ

アルコールと脳萎縮

仙南病院 丹治 宏明

アルコール多飲が体に及ぼす影響は、肝障害をはじめ、いくつも指摘されています。アルコールによる神経障害もあり、手足の末梢神経および中枢神経(脳)への影響がそれぞれあります。

以前からアルコール多飲が認知症の危険性を高めることは指摘されてきました。たとえば脳梗塞などの脳血管障害のリスクを高めたリ、ビタミンB1欠乏による栄養障害を生じたりすることで認知症に至ることもあります。

また、アルコール多飲で脳の萎縮が生じてくることも確認されています。CTやMRI検査で調べると、大脳の前方(前頭葉)で萎縮が目立ってくるようです。誰でも加齢により脳は徐々に萎縮してきますが、多量の飲酒を続けることにより進行が速くなると考えられています。飲酒量が増えるほど脳がより萎縮してきます。個人差はあるようですが、日本酒では1日2合以上だと危険因子に

なるというデータもあります。ただし、脳の萎縮にはある程度可逆性があり、しばらくの期間禁酒すれば回復することもあるようです。しかしながらアルコール多飲が継続し、そのまま萎縮が進めば認知症の危険性がさらに高まることにもなるでしょう。

一方で、実は少量の飲酒であればむしろ認知症の予防になるというデータもあります。適度の飲酒を心がけることが脳の萎縮さらには認知症の予防にも大切であると思われまます。日々の生活において、お酒と良好に付き合っていくことで脳の老化を少しでも防止していきましょう。



熱中症予防の休憩所のご案内

市では、冷房設備のある公共施設の一部を「クーリングシェルター」や「熱中症予防休憩所」として開放しています。暑い日は積極的にご活用ください。利用時間、休憩場所は市ホームページで確認または施設へお問い合わせください。

期 限	10月22日(水)まで
対象施設	<ul style="list-style-type: none"> 角田市役所 ウエルパーク 市民センター 郷土資料館 図書館 (子ども図書館含む) 各地区自治センター スペースタワー・コスモハウス 屋内温水プール スポーツ交流館 NIKKOアリーナかくだ (総合体育館)



▲市HP

BCG予防接種 (集団接種)

実施日	5月15日(木)		
受付時間	午後2時15分～2時30分		
場 所	ウエルパーク		
対 象 者	令和6年9月22日～12月16日生まれ および令和6年9月21日以前に生まれた1歳未満で未接種のお子さん		
接種回数	1回	料 金	無 料
持 ち 物	母子健康手帳、BCG予診票 ※予診票は新生児訪問の際にお渡ししています。		

- 注意事項●
- 接種後は30分ほど会場で様子を見ます。時間に余裕をもってお越しください。
 - 接種の順番は午後1時45分から配布する番号札の順番です。
 - 予防接種当日、お子さんは着脱しやすい服装でお越しください。
 - 保護者(父母)以外の方がお越しになる場合は委任状が必要となります。事前に健康推進課にご連絡ください。

新型コロナウイルス感染症対応報告書を作成

社会や経済に大きな影響を及ぼした新型コロナウイルス感染症の経験を踏まえ、国・県や本市の対応などをまとめた「新型コロナウイルス感染症対応報告書」を作成しました。市ホームページに掲載していますのでご覧ください。



▲市HP