



公立久米島病院だより

久米島おとな健康プロジェクト②1

— アルコールによる神経障害 脳や末梢神経 —

前回はアルコールの身体障害について、特に肝臓や脾臓に対する影響についてお話ししました。今回はアルコールの身体障害でも特に、脳細胞や末梢神経細胞に対する影響についてお話ししましょう。脳細胞や神経細胞は身体の他の細胞と違って、成長期をおえると再生されることはありません。肝臓の細胞や筋肉細胞が日々再生されているのは違います。ですから一度障害を受けて破壊されると、もう治療することが不可能です。もちろんアルコールを止めても再生されませんから、症状が出ないうちに何とかせねばならないのです。脳細胞に対するアルコールの影響は、①アルコールという薬物の脳細胞への直接的な毒性と②アルコールを多飲することにより、きちんとした食事を取らなかつたりすることから来るビタミンや電解質異常などが、複雑に絡んで現れてきます。そして脳細胞の破壊は特に前頭葉の脳細胞に顕著に現れ、前頭葉の萎縮となります。この前頭葉は人間の高次機能、人間の意志や物事の判断を司っているところですから、ここが破壊されると意志が弱い、根気が無い、その場任せ、モラルに乏しい状態となります。これではまさにアルコールを飲むことによってよりアルコールを飲ませる状態を作っているとい

えます。この障害がもつと進行し、脳幹部に及んでくると記憶力が低下し、コルサコフ症候群という特殊な痴呆状態となります。これは新しいことが覚えられない、場所や時間がわからない、その状態を隠すために作話するという状態が起こります。これらはアルコールの毒性が直接脳細胞に及んだ場合の症状です。次にアルコールによる、栄養障害やビタミン不足についてお話ししましょう。影響を受ける代表的なビタミンがビタミンB1です。これはアルコール持続多飲によってビタミンB1欠乏が起こると、急性の意識障害を起こすもので、重症化すると昏睡状態となります。軽度の場合は歩行障害や、眼球運動障害でウェルニッケ脳症と言います。ビタミンB1を早期に投与しないと後遺症としてコルサコフ精神病を残します。また肝臓で代謝されなければならぬ老廃物がアルコールによる肝機能障害で身体の外に排泄されないことで起こる脳障害もあります。これらはまとめて肝性脳症と言いますが、アンモニアや芳香族脂肪酸などが血液中に増加し、これらの中毒因子で中枢機能に障害が起るものです。もうろう状態から昏睡に至る意識障害や神経症状が認められます。

院長 深谷 幸雄

次は末梢神経や筋肉への影響を

お話ししましょう。飲酒によって起す末梢神経障害は普通、中枢神経障害に伴って起こることがほとんどです。アルコールが原因でビタミンB群の欠乏やニコチン酸の欠乏によって、足の先のびりびり、じんじんとした異常感覚や痛み、知覚が鈍感になったり、痛みまで出てくる場合があります。アルコールによる筋肉障害としてアルコール筋炎というものもあります。筋肉痛や脱力、歩行障害に至る場合もあります。

これまで難しい病気の名前を挙げて長々と説明してきましたが、アルコールを飲み続けると、身体の様々な部分に障害が起こり、取り返しのつかないことが起こるとはご理解いただけただけでしょう。しかも人間にとって最も大事な精神機能そのものが障害されてしまい、人格や性格までも台無しにしてしまおうとすることがおわかりいただけましたでしょうか。これらの障害も知らぬ間に進行するものです。そして後戻りのできない障害です。若い頃からアルコールを飲み過ぎ無気のように、島の皆さんみんなで気をつけるようにしてください。必要があるのでは無いでしょうか。

次回から喫煙に関する話題に入っていきます。

3ヶ月〜9ヶ月までの「口の発達」赤ちゃんの安心貯金を貯めよう！

小児科医 渡邊 幸

3ヶ月を過ぎると子どもは自ら周囲に笑いかける様になります。この時に親や周囲の人が笑い返してあげるとはとても大事なことです。子どもにとって「自分が笑うと相手が反応してくれる」「抱いてほしいと泣くと抱っこしてくれる」ということは、「自分の存在が他の人に影響を与える」という事を知る、とても重要な事なのです。こうして、子どもは世の中に影響を与えることができる存在として「自己尊重(自尊心)」を高めます。

この時期にイライラしながら対応していたり、子どもの要求に応じなかつたりしてしまうと、子どもの心に「自己尊重」の気持ちや育ちません。そうすると、成長してから自信がなく人と関わり方がうまくできなかつたり、感情の表し方がうまく出ないなど、社会性が低下したり情緒の不安定な子どもになってしまうと言われます。

また、赤ちゃんは両親の「笑顔」や「抱っこ」に欲求にその都度対応してくれる」ということなどの積み重ねで、「安心貯金」を貯めています(「愛着形成」ともいいます)。安心貯金がいっぱい貯まっている子どもは、将来自分を大切に、他人を思いやる心、人生に立ち向かう力などが備わります。

安心貯金を効率よく貯めるには、赤ちゃんの要求に応じる時に明るく静かな声で話しかけてあげること、赤ちゃんの言葉にならない発語にも「そうなのね」と返事をしてあげることが大切です。また、母乳をあげること、母親の脳内に出る愛情ホルモン「オキシトシン」は、抱っこする事やハグすることでも出ます。父親も母親も赤ちゃんを沢山抱っこしたりスキンシップをとることで、赤ちゃんをもっと愛おしくなる気持ちや育つのです。また、オキシトシンは「幸せホルモン」とも言われ、イライラする気持ちを軽減したり、お酒を飲んだ時のようなほつり安らぐようなリラックス感を出すとも言われます。

この時期は赤ちゃんが笑顔で沢山スキンシップをとり、子どもには安心貯金を、両親には幸せホルモンを貯めていきましょう!!