



心のビタミン No.209



ほろ酔い程度にね

4月は新しい生活が始まる季節。いろんな機会にお酒を飲むこともあるだろう。酒は百薬の長とされ、プフスの効果が知られる。上手に嗜むと、心理的にストレスが解消され、脳卒中に陥るリスクも下がるといふ。

それでは 適量とはどれほどか？ 日本では厚生労働省の見解が標準に。節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコールにして約20g程度。たとえばビールは中瓶1本、日本酒一合、焼酎06合、缶酎ハイ15缶と意外に少ないものである。

一方、世の中には飲み過ぎる人が多いようだ。食欲も旺盛となり、美味しい料理も食べ過ぎて牛飲馬食。肥満や脂肪肝、メタボに陥る人もいる。このたび 興味深い医学ニュースが発表された。フットを自由にアルコールを飲む環境にしておくと ほろ酔い程度まで

は飲むが 泥酔までは至らないとされる。さらに食事摂取量は減り、1日全体の摂取カロリーは変わらない。不思議だがことのほか賢いようだ。

一方、ヒトに対する研究では結果は様々。人がお酒を楽しむ場合、レストフンなどで美味しい食物を選択できたり、社交の場であつたりいろいろな因子が絡むことに。

昨今は 車の人工知能(AI)も自動ブレーキをかける能力を持つ。フットができるのに 人にできないことなどないだろう。ブレーキ機能が悪い左党の人には フットの脳が優秀なAIを組み込めばよいのかもしれない。

(医師 音楽家 板東浩)

