

フラックアウト



フラックアウトという言葉を知っていますか？「停電」という意味で使われたり、「脳に血流が行かなくなり、意識を失うこと」という意味で使われたりもしますが、今回の「フラックアウト」は、「飲酒時に記憶を無くすこと」についてです。

フラックアウトって？

→お酒を沢山飲んだ時に、記憶をなくしてしまった経験はありませんか？大量に飲酒し、酩酊した際に記憶を失うことをフラックアウトと言います。通常、誰でも起こりうる現象ですが、毎回毎回起こっている場合は、注意が必要です。

どうしてフラックアウトは起こるの？

→お酒を沢山飲むことで、脳内の記憶を司る部位(海馬)がアルコールで麻痺してしまうために起こります。また、その後の行動を覚えていないので、更に多量に飲酒し、脳の理性を司る部分(前頭前野)も麻痺してしまい、暴力や大声をあげるなどの本能的な行動に出てしまうことも！？

毎回毎回起こっていると何故要注意なの？

→通常、私たちはお酒を飲んでも、ある程度の理性を保とうとします。この時、私たちの身体の神経系はお酒に麻痺されないように戦っているわけです。ところが毎回毎回フラックアウトを起こす人は、この力が弱くなってきていることを意味します。つまり「お酒に対する耐性が弱くなってきている。」と言える状態です。ある程度の理性があると、「今日はもうこの辺で飲酒はやめて、ソフトドリンクにしよう。」という考えが働きますが、記憶も理性も失ってしまうとそういうわけにはいきません。このため、フラックアウトを度々起こす人は過度の飲酒へとつながり、肝臓を悪くしたり、アルコール依存症になるリスクが極めて高いとされています。

毎回起こす人は、どうしたら良い？

→まずは自分の許容酒量をわきまえることです。2次会で記憶を無くすのであれば、1次会で飲酒を止めること。3次会で記憶を無くすのであれば、2次会で止めることです。肝臓にも脳にも健康的です。また、度々フラックアウトを起こす人は、記憶を失うため、自分の言動に全く責任が無い状態となります。大切な約束を忘れてしまったり、暴力事件を起こしてしまったり、結果的に周囲からの信用を失い兼ねません。新年会のこれからからのシーズン。人間関係を悪化させないためにも、フラックアウトをしてしまう人は、自分のお酒の量をしっかりと見極めるようにしましょう。また、周囲にフラックアウトする人がいる場合には、その人の健康のためにも「飲み過ぎだよ。」という声を掛けてあげるようにしましょう！！

