

飲んだら愚痴るな! ヤケ酒は意味なし?!

居酒屋
しんせつ

都内某所。居酒屋「しんせつ」では、
きょうもDr.栗田が指定席のカウンターで飲んでいる。
そこへ、飲み仲間の「のんちゃん」がやってきた。

のん「栗田先生、聞いてくださいよ!」

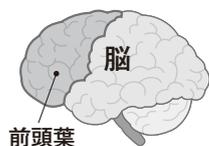
栗田「おや、のんちゃん。こんばんは。今日はすでに、ずいぶん飲んでいるようですね。」

のん「会社で嫌なことがあって……。ヤケ酒ですよ!」

栗田「おやおや、それは大変。でも、脳科学的には、ヤケ酒はストレス解消にはなりませんよ。」

のん「えっ、そうなんですか? お酒を飲むと、開放的でリラックスした気分になりませんか?」

栗田「確かに、ほろ酔いで楽しいときは、脳からリラックスさせる物質は出るんです。でも、開放的な気分になるのは、脳の前頭葉という感情をコントロールする部分が麻痺して、ふだんの抑制が外れるからなんですよ。しかも、飲みすぎると、脳の他の部分もどんどん麻痺していきます。」



前頭葉

のん「ま、麻痺ですか? そう考えるとちょっと、恐ろしい……。」

栗田「ふだん、怒りや悲しみという負の感情を抑え込んでいる人は、お酒を飲んで酔うと、前頭葉の抑制が外れま

すから、負の感情がどんどん出てきてしまうんですよ。すると、嫌なことを後から後から思い出して、全然ストレス解消になりません。」

のん「確かに、飲むと怒りっぽくなったり、泣き上戸になったり、暴力的になったりする人はいますね。」

栗田「はい。アドバースとしては、お酒を飲むときは、嫌なことがあっても愚痴を言わないこと。楽しい話をして笑っていると、脳内麻薬物質のエンドルフィンや、セロトニンというリラックスさせるホルモンが出て、嫌な思い出を封じ込めてくれます。その方が、次の日はスッキリ。よっぽどストレス解消になりますよ!」

のん「そうなんですか。ついつい飲みながら愚痴を言いたくなる人は、たくさんいると思いますよ。気をつけないといけませんね。」

栗田「そうですね。それと、政治の話題なんかも、避けたほうがいいかもしれませんね。次第に熱くなって、けんかになりますから(笑)。とにかく、飲んだら愚痴るな! これが楽しくお酒を飲む秘訣ですよ。」

Dr. 栗田
今日一杯



Dr. 栗田
利き酒師の資格も持つ、居酒屋「しんせつ」の常連客
本名: 栗田 正 (帝京大学医学部ちば総合医療センター神経内科教授)



福祝
純米吟醸 千葉県 藤平酒造

