



脳神経内科医・Dr. 栗田の 酔いどれ脳科学



きのうはどうやって家に帰った？

お酒を飲み過ぎた日の翌朝、「どうやって帰宅したのか覚えていないのに、気づけばパジャマに着替えて自分の布団で寝ていた」なんて不思議な経験はありませんか？（飲めない方はピンとこないかもしれませんが。悪しからず。）

これは、脳の記憶のメカニズムのせいなのです。私たちの脳の中には「海馬」と呼ばれる記憶の中核があります。海馬はいわば記憶の入り口。見たり聞いたりしたことをそのまま覚えますが、保存期間は短く（＝短期記憶）記憶を脳の中に定着させるには、繰り返し学習することが必要です。さらに、しっかり眠ることで脳内の情報が整理され、忘れない記憶（＝長期記憶）となります。

さて、お酒を飲んだ場合はどうなるのでしょうか。飲み会の最初のうちはまだ、参加者の顔や会話の内容を覚えていると思いますが、酔いが進むにつれ、記憶があいまいになります。これは、海馬自体も酔っぱらってしまい、新たな短期記憶が作られなくなるためです。そのまま眠ったとしても、整理すべき情報自体が少ないため、長期記憶として残りにくくなります。つまり、翌朝になって前夜のことを覚えていないのは、「忘れた」のではなく、「そもそも思い出すべき記憶がない」状態なのです。

一方、家に帰る道筋は毎日繰り返しているのだから、長期記憶として脳内にしっかりと保存されており、酔っぱらっていても「自動的に」帰ることができま

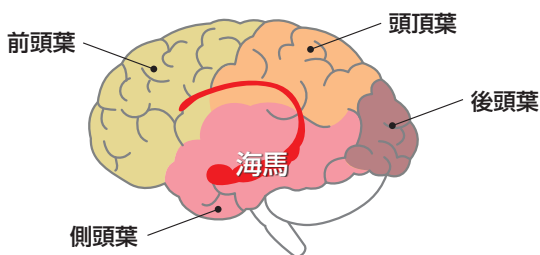


す。ただ「家に帰った」記憶は海馬が酔っ払っているせいで保存されておらず、「きのうはどうやって帰った？」という不思議な疑問がわくわけなんです。

酔っぱらいとは、やっかいなものです（笑）。しかし、飲み会は悪いことばかりではありません。人と交流すると、脳内には「オキシトシン」がたくさん放出されます。オキシトシンは社会的行動を促すホルモンといわれ、共感や信頼、思いやりの心を育み、仲間づくりには欠かせないホルモンです。

新年度は、歓迎会などお酒を飲む機会が増える時期。業務外だから、ハラスメントになるからと「飲みニケーション」を避ける傾向もありますが、オキシトシンの放出によって上司や仲間との絆が深まり、チームワークが強化される効果も期待できます。ぜひ一度、参加してみることをおすすめします。

でも、飲み過ぎにはくれぐれもご注意ください。



Dr. 栗田

利き酒師の資格を持つ脳神経内科医。認知症患者などの治療にあたるほか、小さな親切と脳の仕組みを発信。

本名：栗田正

（帝京大学ちば総合医療センター脳神経内科客員教授／運動本部副代表）

