

アルコールと認知症

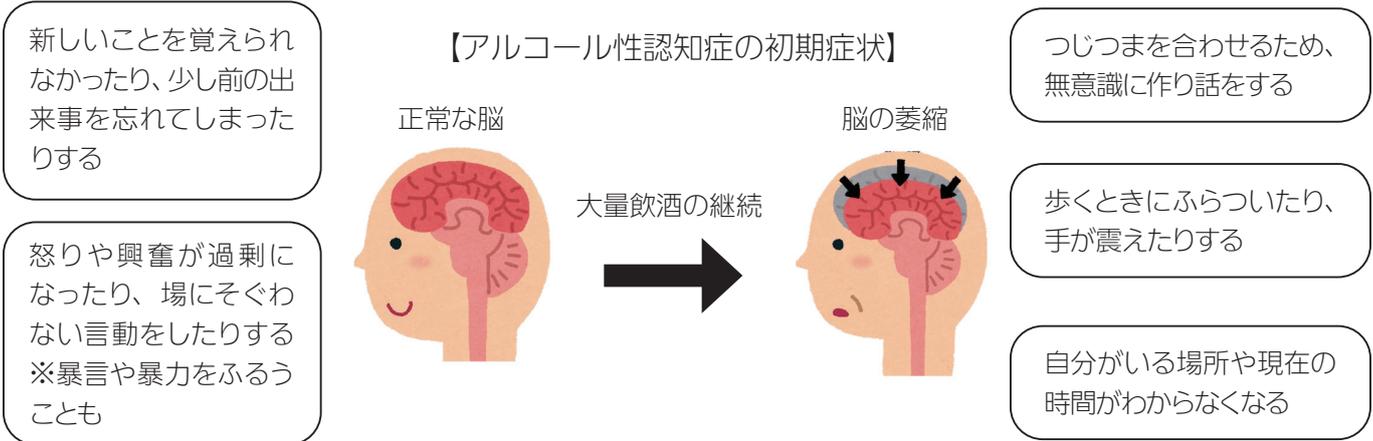
認知症には、「アルツハイマー型認知症」「血管性認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」などさまざまな種類があり、そのうちのひとつが「アルコール性認知症」です。

飲酒量や日頃のライフスタイルも影響している「アルコール性認知症」は、高齢者だけではなく、若い世代にとっても無関係な話ではありません。

○アルコール性認知症とは？

アルコールの大量摂取が原因と考えられる認知症のことをいいます。

大量に飲酒する人やアルコール依存症の人には、高い割合で脳委縮が見られ、認知症のリスクを高めることにつながります。



【治療方法】 まずはお酒を断つことが最も重要です。また、薬物療法や食事療法なども行われます。

【認知症かなと思ったら、まずは相談を！】

役場、余市町地域包括支援センター、在宅介護支援センターかるな、余市町認知症の人を支える家族の会、かかりつけ医、精神科等の専門医療機関など。(余市町認知症ケアパスより)

【予防】

生活習慣を見直しましょう！お酒を飲むときには適量にすることが肝心です。

○余市町の飲酒状況と適切な飲酒量（令和5年度特定健診実施結果より）

毎日飲酒する男性の割合は448人中161人で35.9%、女性の割合は522人中56人で10.7%、毎日2合以上のお酒を飲む男性の割合は448人中88人で19.6%、毎日1合以上のお酒を飲む女性の割合は522人中73人で14.0%でした。北海道の割合と比べると高い状況です。

アルコール性認知症や生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日あたりの純アルコール摂取量に換算すると男性40g・女性20g以上とされています。

お酒を飲む際は、1日あたりの純アルコール摂取量20g程度を目安にして適切に楽しみましょう。

※女性や高齢者、お酒を分解する力が弱い方（飲酒後顔が赤くなる方）はより少量の飲酒が適当です。

【純アルコール摂取量20gの目安】

ビール（5%） チューハイ（7%） ワイン（12%） 日本酒（15%） 焼酎（25%） ウイスキー（40%）



中ビン 1本 (500ml) レギュラー缶 1缶 (350ml) グラス 2杯 (200ml) 1合 (180ml) ロック 1杯 (100ml) ダブル 1杯 (60ml)