

記憶を失う(ブラックアウト)まで飲酒することは、最近の大衆文化として悪評を得てきました。アルコールによりブラックアウトが誘発されると、酔っていたときに起こった出来事が思いだせない記憶障害を惹き起こすことがあります。怪我やその他の害を生じるリスクが著しく増加することがあります。ブラックアウトは、年齢や飲酒経験の程度にかかわらず、飲酒する人であれば誰にでも起こる可能性があります。このファクトシートでは、一般的ですが深い関連があるアルコール乱用の影響について冷静な目で見ていきます。

ブラックアウトとは何ですか？

アルコール関連のブラックアウトは、酔っているときに起こった出来事について、記憶が飛んでしまうことを指します。この一時的な記憶の空白は、海馬と呼ばれる脳領域で、短期記憶保存から長期記憶保存への記憶の移動を一時的に阻害する(記憶の固定)のに十分なアルコールを摂取した場合に生じます。

ブラックアウトの種類

ブラックアウトには2種類あり、記憶障害の重症度により定義されます。最も一般的なものは「部分的ブラックアウト」と呼ばれるもので、一部の時間帯が欠損することで記憶の断片と断片をつなぐことができず、出来事について記憶がまばらになる特徴があります。この種類のブラックアウトは、グレイアウトまたはブラウンアウトと呼ばれることもあります。

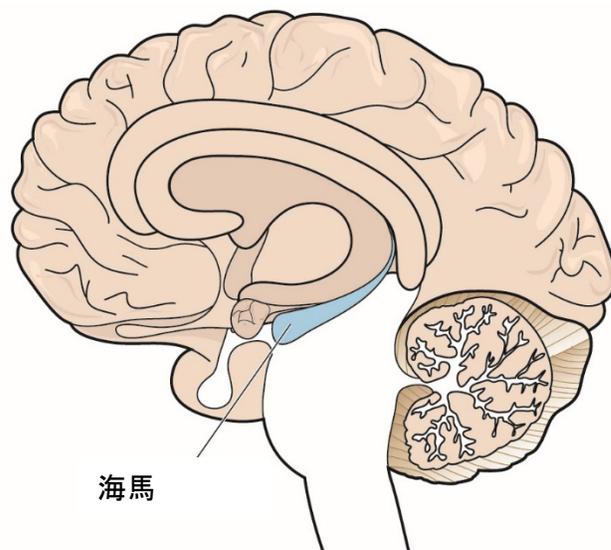
完全な記憶喪失は、数時間に及ぶことが多く、「完全ブラックアウト」として知られています。この重度のブラックアウトを起こすと、出来事の記憶が形成されませんので、通常記憶を回復することはできません。まるでその出来事は起こらなかったかのようになります。

どういうときにブラックアウトは起こりますか？

ブラックアウトは、血中アルコール濃度(BAC)が約0.16%(法律が定める運転制限濃度のほぼ2倍)以上になると起こる傾向があります。この濃度のBACに達すると、ほとんどの認知能力(例:衝動制御、注意、判断、及び意思決定)が著しく損なわれます。このような高BACで生じる障害により、ブラックアウトに関連する酩酊の程度が特に危険な状態になります。

睡眠薬や抗不安薬を服用している人が飲酒すると、これよりはるかに低いBACでブラックアウトが起こることがあります。

アルコール乱用は、海馬が記憶を固定するのを妨げる可能性があります



海馬

研究によると、アルコールが血流中に急速に流れ込み、BACが急上昇すると、ブラックアウトが起こる可能性が高くなります。これは、空腹時に飲酒したり、短時間に大量のアルコールを摂取した場合にも起こる場合があります。女性は平均的に体重が男性よりも軽く、比較すると体内の水分量が少ないため、1杯の飲酒で達する最高BACが男性よりも高い値となり、また到達速度もより速い傾向があります。この事実により、ブラックアウトが起こるリスク要因の一つとして女性であることが説明できます。

ブラックアウトは高BACで起こる傾向があるため、ビンジ飲酒(むちゃ飲み、BACを0.08%以上にまで上昇させる大量飲酒のこと)が原因となることがよくあります。ブラックアウトが生じる飲酒量は通常、約2時間以内で女性は4杯、男性は5杯の飲酒といわれています。実際、ブラックアウトが生じた人の大半は、過剰飲酒として知られている行為(女性および男性のビンジ飲酒のしきい値の2倍以上の量で飲酒することと定義)の後に起こっています。

ブラックアウトは、アルコール関連問題の徴候でしょうか？

大学生および他の若年成人を対象にした研究から、ブラックアウトが生じる頻度によって、他のアルコール関連の影響[会社の欠勤や学校の欠席、成績評価値(GPA)のグレードの低下、負傷、救急治療室への搬送、逮捕、その他の悪い結果の経験]が予測されることが示されています。定期来院中にブラックアウトについて質問をすることで、アルコール関連の害が生じるリスクの重要かつ簡単なスクリーニングを行うことができます。

ブラックアウトは、必ずしもアルコール使用障害の徴候であるとは限りません。しかし、一度でも起こると、アルコール使用障害を懸念する根拠となるので、アルコールとの付き合い方をよく考え、飲酒について医療従事者と相談するよう勧める必要があります。

ブラックアウトと気絶の比較

ブラックアウトは「気絶」とは異なります。「気絶」とは、飲み過ぎて眠ってしまう、または意識を失うことです。

ブラックアウトの間、意識は覚醒したままですが、脳は新しい記憶を形成しません。飲酒量によって、ブラックアウトから気絶へ変わることもあります。

アルコールや健康の詳細な情報については、以下をご覧ください：

<https://RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov>

