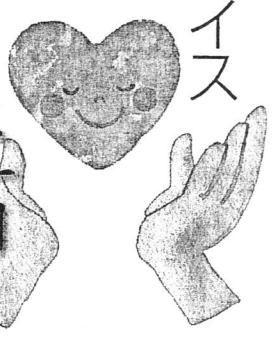


# Vol.5 正しいお酒の飲み方(その5)

# 心と体にアドバイス 健康 よもやま話



公益財団法人中国労働衛生協会  
理事長

宮田 明

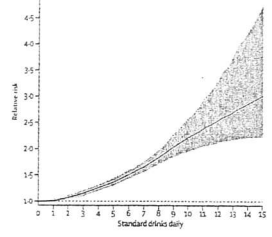
1974年岡山大学医学部卒。医学博士。公立学校共済組合中国中央病院血液内科部長・副院長、尾道市立市民病院院長などを経て2015年より現職。日本血液学会専門医指導医、日本禁煙学会認定専門医など。現在は健康診断、保健指導・健康教育、社会貢献事業などを行う公益財団法人の理事長。座右の銘は「待てば海路の日和あり」「降りやまない雨はない」。

## 飲酒リスクの最新情報

昨年(2019年)の10月20日号(その2)で適正飲酒量について述べた。その際、最近世界的に権威のある雑誌「Lancet」に「虚血性心疾患では毎日アルコールを8g飲む人のリスクが最小になるが、全健康損失リスクで見ると、アルコールを全く飲まない場合が最小になる。健康のためにはお酒を飲まないのが一番良い」と報告されたと書きました。

最近、この論文が反響を呼んでおり、従来の考え方が変わる可能性がありますので、もう少し詳しく紹介します。

この論文は1990-2016年の一五の国または地域における飲酒関連のデータソース六九四件と、五九二の飲酒リスクに関する研究をまとめて解析したものです。重要なポイントだけ紹介す



「アルコール摂取量とアルコール関連の病気になるリスク」  
横軸に飲酒量(単位1杯=純アルコール換算10g)、縦軸はあらゆる病気になる相対リスク  
出典「Lancet 2018;392:1015-35」

ると、世界では総人口の32.5% (女性の25%、男性の39%)の約二四億人が飲酒者で、純アルコール換算一〇g(グラス一杯のワイン、日本酒半合相当)を一杯と定義すると、飲酒者の平均飲酒量は女性〇・七三杯、男性一・七杯とのことです。また飲酒は16年の死亡や病気の原因となるリスクの中で、七番目に重要だそうです。

この論文に掲載された図を見ると、一日一杯弱までは病気になるリスクがほとんど上昇しておらず、それ以上になると飲酒量に比例してリスク

が増大しています。

病気に解析すると、糖尿病と虚血性心疾患(心筋梗塞など)に関しては少量の飲酒をしている人が最もリスクが低く(例えば虚血性心疾患では男性で一日〇・八三杯、女性で一日〇・九二杯の飲酒をしている人が最もリスクが低い)、前回述べた「Jカーブ効果」があるようで、特に女性で強いようです。

しかし、結核や女性の乳がん、男性の唇や口腔のがんに ついては、飲酒量に比例してリスクが高くなっていきます。すなわち、糖尿病や心筋梗塞などに対するお酒の健康に良い効果が、がんや結核などの感染症、さらにはアルコールに関連した交通事故などに起因するリスク上昇のために、打ち消されていると考えられます。

特に五〇歳以上では、アルコール関連死に占めるがんの比率が高くなっており、注意が必要です。この論文では「アルコールで健康リスクを減らすことはできない」と結論づけられています。

これを踏まえた正しい考え方としては、まず「好きでもないのに、健康のために無理して少量のお酒を飲む意味はない」ということです。逆に左党の人は人生の楽しみで飲んでいと思いますので、一日一杯はまず安心して大丈夫。しかし、時には上記のことを踏まえた上で、人生の潤滑油としてもう少し追加する場合もあるくらいではないでしょうか。

今回は少し難しい話になってしまいました。次回はアルコールとがんの関係について考えてみたいと思います。

定期健康診断・生活習慣病予防健診  
特定健康診査・各種がん検診  
退職後の健康管理に げんきサポートクラブ 会員募集中



公益財団法人  
中国労働衛生協会

おかげさまで  
設立40周年  
を迎えました



詳しくは 中国労働衛生協会 検索  
URL: <http://www.churou.or.jp>  
福山市引野町5丁目14-2 TEL (084) 941-8211