

Dr. 中路の健やか通信 (其の40)

健やか協力隊長 中路 重之



第40回 お酒と健康 (その1)

◆お酒と健康の関係

今回は私の大好きなお酒の話です。

飲酒は寿命に関係するのでしょうか。これは「お酒は健康と関係するのでしょうか」と同じ意味です。これには二つの答えがありそうです。「少量の飲酒は寿命と関係なさそう」と「多量の飲酒は寿命を縮めそう」ということです。

多量とはどのくらいの飲酒を指すのでしょうか。日本人では、日本酒換算で毎日3合以上は間違いなく多量です。表1は東北大学のデータで、約2万人の男性を追跡したものです。飲酒しない人の死亡率を1とした場合、飲酒する人の死亡倍率（相対危険度）を示しました。これをみると、3合を超えると明らかに死亡する確率が高くなっています。1合以下、1~2合はともに1.1倍であり「飲酒なし」と差はありません。問題は2~3合です。東北大学のデータでは1.3倍となっており、健康に良くない（平均寿命に影響する）ことを表しています。

「適量の飲酒は体に良い」、「酒は百薬の長である」と言われます。欧米の報告をみると驚くことがあります。日本酒換算で2~3合までは、むしろ寿命を延長させるという報告が多いのです。これはまさに「百薬の長」を証明する結果です。

しかし、日本人には特殊な事情があります。多くの日本人は欧米人に比べてアルコールの分解酵素の働きが弱いのです。しかも体格は小さい。したがって欧米人の適量（日本酒換算2~3合）はそのまま日本人に当てはまりません。日本での研究も、お酒に強い人と弱い人に分けてデータを出す必要があるのでしょうか。

以上より、日本人での「適量のお酒」は2合以下で議論されています。東北大学の結果では、2合以下は「影響なし」でしたが、その他の日本の研究では「健康に良い」、「健康に悪い」という報告があり、目下のところ確たる結論はありません。大きな過ちがないということであえて言わせていただければ、「毎日の飲酒量を2合以下に抑えられたら、健康を害することはなさそうである」となります。もっと確実なのは「毎日1合くらいは健康に影響ない」ですが、これでは「現実的でなさすぎる」と酒飲みに責められるでしょう。

しかし、1日1~2合の酒ですませられるような人ってどんな人でしょう。「しゃれている人」ではないでしょうか。飲み会でも適当なところでさっと引き揚げられる人（若いころの私にはまったくできませんでしたが）、自分のペースでことを運べる人でしょう。こういう人はテニスなんかをして、健康に良いことをしていそうな人でもあります。「1~2合の飲酒者」とは「1~2合の飲酒ですませられる生き上手な人」を意味しているのかも知れません。えっ、「そんなヤツは嫌！」ですか。



飲酒と全死因死亡率（宮城県、男性 2 万人の平成 2 年から 7 年間の追跡調査）

| | 相対危険度(飲まない人 に比べて何倍死にやすいか) |
|--------|------------------------------|
| 飲酒せず | 1.0倍 |
| 1日1合以下 | 1.1 |
| 1日1-2合 | 1.1 |
| 1日2-3合 | 1.3 |
| 1日3合以上 | 1.5 |



坪野ら「米国医師会雑誌」平成 13 年 9 月 12 日号より