

<センター通信 11月号>

中津川市地域総合医療センター 加藤大祐

おひさしぶりです。加藤大祐です。とみに寒くなってきましたが、体調など崩されてはいませんか。

さて、今月のテーマは「お酒」です。お酒といえば、そう、今年のボジョレーヌーボーの解禁日は11月21日です！皆様はもう飲まれましたでしょうか。ちなみに、ボジョレーヌーボーとは、ボジョレーワインの新酒のことで、毎年11月の第3木曜日を解禁日とするよう、フランスのワイン法で定められているようです。

<フレンチパラドックスと赤ワイン>

「百薬の長」とも言われるお酒ですが、少し前の話になりますが、「喫煙率が高く、飽和脂肪酸の接種率が高いフランス人に心血管系疾患の発生率が低い」という「フレンチ・パラドックス」で赤ワインが一世を風靡しました。ポリフェノール等の有用性についてはテレビや新聞等で御覧になられた方もいらっしゃると思いますが、その後、赤ワイン以外のお酒にも同様の効果があることが分かってきました。もっとも、日本はフランスよりも心血管系疾患の発症率は低いので、無理にフランスの食生活を取り入れようとする必要はないのかもしれませんが。

<どういう人が飲むと健康にいいの？>

実は、お酒を飲むメリットについて、短期的な結果については、これまでの研究結果から多少は言えるのですが、長期的な結果については良く分かっていません。特に、青少年、特に女性は飲酒によるメリットは少ないとされていますし、45才以下の男性に至っては、飲酒をするメリットは証明されていません。

ちなみに、高齢、男性、心血管疾患のリスクを持った人にとってアルコールを飲むことで、脳梗塞・冠動脈疾患(心筋梗塞や狭心症)・糖尿病といった疾患の発症率を下げることができると言われています。

<お酒って体にいいの？>

「適量を飲んだ」という条件のもとで

- ・発症率が減る：心血管疾患、胆石、糖尿病
- ・発症率が増える：膵炎、暴力問題、妊娠
- ・変化なし、または、分かっていない：腎不全、肝臓病、骨粗鬆症、認知症

<どれぐらい飲めばいいの？>

では適量とはどれぐらいの量のことをいうのでしょうか。アルコールの適切な摂取量については、アルコールの代謝能力の個人差が大きすぎるため決めるのは難しいのですが、大まかな目安はあります。

「基準飲酒量」という言葉をこれまで耳にされたことがありますか？これは飲酒量を純アルコール量に換算して表示したもので、各国毎に基準があります。日本であれば、日本酒1合を1単位(アルコール換算約20g)といった具合です。男性は1日2単位までが推奨されています。女性については、他の国々のデータを参考に男性の1/2-1/3程度の飲酒が推奨されていました。2013年9月に我が国初の女性の飲酒量と心血管疾患の関係性の論文が発表されたところであり、今後の研究が待たれるところです。<表1>にアルコールの種類と1単位あたりの量についてまとめましたので、参考にしてください。

<閑話休題>

「休肝日」の概念は欧米にはないことを御存知ですか？あくまでもアルコールの総摂取量が大切であり、「飲み方」の問題ではないと言われています。

いかがでしたでしょうか。今回取り上げたアルコールを含め、食品と健康の関係については、まだまだ分かっていないことが山ほどあります。月並みな言葉になりますが、お酒は適量を守って、楽しんでいただくことがよいのかなあと思います。

次回は2014年3月に担当予定です。取り上げてほしいテーマがある方は、どしどしお声がけ下さい。



<表1>アルコールの種類と1単位あたりの量

酒の種類(アルコール濃度)	1単位あたりの量
ビール(5%)	250ml
焼酎(25%)	50ml
日本酒(15%)	0.5合
ウイスキー(40%)	30ml
ワイン(12%)	100ml
チューハイ(7%)	180ml