

=つっちー&ゆっきー通信=

アルコールについて

～ 院長 土田晃靖 ～

この時期、忘年会や新年会など酒席が増えることと思われませんが、アルコールは量によって“良薬”にも“害”にもなります。

■ 適量のアルコールであれば総合的に見て害はない

結論から言ってしまうと、「過剰な飲酒は害の方が大きい」「適度な飲酒であれば、総合的に見て大きな害はない」と言えます。WHO(世界保健機構)によれば、お酒は 60 種類以上のも病気の原因になり得ると言われており、過剰な飲酒は健康を損ねるという事は間違いありません。

病気の一例を挙げると・・・

- アルコールを分解する肝臓に負担がかかり、肝硬変などのリスクが上がる
- 消化管に負担がかかり、胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、腸炎などのリスクが上がる
- 膵臓に負担がかかり、膵炎や糖尿病のリスクが上がる
- 更に消化管に負担がかかると、口腔がん、喉頭がん、胃がん、大腸がんなどのリスクが上がる
- 脳を委縮させ、認知症などのリスクが上がる

などが長期飲酒・大量飲酒で指摘されています。

過剰な飲酒は健康を損ねます。これは間違いありません。

ちなみに過剰飲酒とは、厚労省によれば純アルコール量 60g/回程度の飲酒を指します。(度数 5%のビールであれば 1500ml/回程度)しかしこの値はあくまで目安であり、体質的にお酒に弱い方などは、この量以下の飲酒であっても上記疾患のリスクになり得ます。



では、適正な量の飲酒であればどうでしょうか？適正量の飲酒というのは、同じく厚労省によれば、純アルコール量 20g/回程度の飲酒を指します。(度数 5%のビールであれば 500ml/回程度)これは、総合的に見ると大きな害はないようです。

しかし注意すべきなのは、適正量の飲酒であれば、ある疾患は発症率が上がり、ある疾患は発症率が下がるため、総合的に見れば害がないという事です。



つまり病気の種類によっては発症リスクを上げてしまう可能性があるため個々人の持病や健康状態に応じて個別に判断すべきだということです。

(…裏面につづく…)



ひかりクリニックだより

(…表面からのつづき…)

■ 少量のアルコールでリスクが下がる疾患

疾患ごとにアルコールとの関係を見ると、面白いことが分かります。疾患の種類によっては、適量の飲酒をしていた方が、発症リスクが下がるものがあるのです。つまり、飲酒した方が病気になるにくくなる、という事です。アルコールには様々な作用があります。



そのうち良い作用を挙げると…

- HDL コレステロール(いわゆる善玉)を増加させる
- 血小板の凝集を抑制する(≒血液をサラサラにする)
- インスリンの分泌を促し、インスリン感受性を上げる(≒血糖値を下げてくれる)

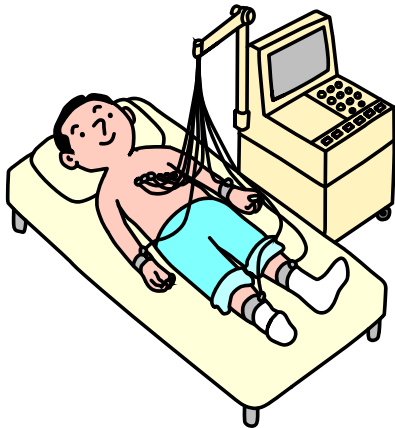
などが報告されています。

これらのはたらきから、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病などの疾患は、少量の飲酒をしていた方が、発症率がやや下がるという報告があります。また死亡率も、研究結果としては少量飲酒していた方がやや下がるという事です。



狭心症や心筋梗塞、脳梗塞は、血管が詰まる事で発症します。

アルコールは善玉コレステロールを増やして、血管内のプラークという脂肪の塊を減らし、また血小板凝集を抑制する事で血液を詰まりにくくしてくれるのだと考えられています。



また、インスリンの分泌が増えてインスリン感受性が上がれば糖尿病のリスクが減ります。アルコール量が 0(非飲酒者)よりも、少量飲酒者の方が、発症率が低い事が分かります。

ちなみにこの J カーブ説は、複数の研究で同じような結果が出ており、一番発症リスクが少ない J の底の部分の純アルコール量はおよそ 20g 前後です。これが「**適正な飲酒量というのは純アルコール量 20g**」という根拠になっていると思われま

総合的に見ると

- 適正なアルコール量(純アルコールで 20g/回)であれば大きな害はない。
- 適正な飲酒であれば虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)、脳梗塞、更に糖尿病などの発症リスクはやや下がる。
- 他疾患に関しては飲酒量が多いほど発症リスクが上がる。ということになります。

お酒は楽しく、ほどほどに。

皆様、健やかに良い年末年始をお過ごしください。



…本年も一年間、ひかりクリニックだより をご高覧頂きましてありがとうございました。…