



お酒は、少量でも ダメらしい

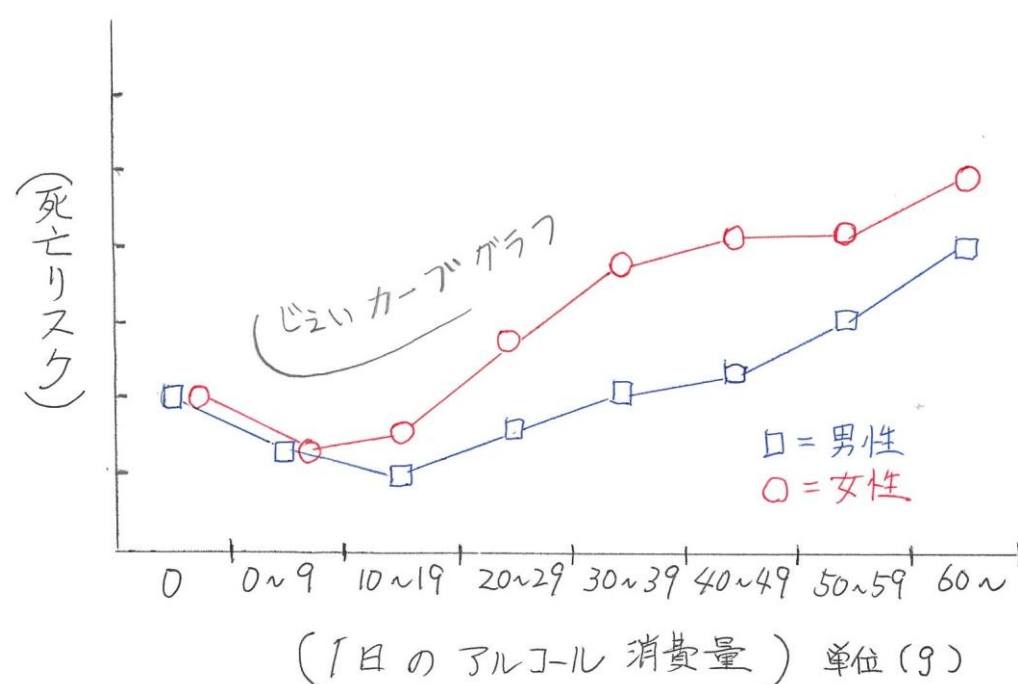


お酒が大好きな人にとってはちっとも嬉しくない情報です。飲酒とがん発症のリスクの関係性は、これまでの研究で十分に確認されていて、アルコールが、アスベストや放射線、タバコなどと並んで、発がん性物質のグループ1（発がんリスクが一番高いグループ）に指定されているというのはご存じかもしれません。でもきっと、筆者も含めて多くの人が、「大量に飲まなければ大丈夫」だと、思っていますよね。ところがその考えが甘かったということが、分かってきました。

アルコールと健康に関する研究は、「どれだけ飲めば、健康に悪い影響が出るのか」という観点からはじまったという。その研究結果として、毎日60g以上飲むと、がんを始めとする様々な病気のリスクが高まるということが分かって、これがひとつの目安となりました。その次に、今度はどのくらいまで飲酒量を減らせば

良いのか、ということが検討されて、1日の摂取量が10～20g程度の方が最も死亡率が低かったことから、それが「節度ある適度な飲酒量」とされるようになりました。女性は一般的に、男性よりもアルコールの分解速度が遅いので、さらに半分程度と考えた方が良いとされています。

これらの研究結果を端的に表しているのが、「Jカーブ」と呼ばれるグラフですね。要するに、飲酒量がゼロの人より、1日10～20g程度を飲んでいる人の方が、死亡リスクが低いことになっているので折れ線グラフが“J”の字を描くわけです。





これを根拠にして、「酒は百薬の長」だとか、「お酒も適量なら、むしろ健康に良い」、という認識が世間一般に広まったと思われませんが、どうやらそれは「愛飲家の希望的観測」でしかなかったようであり

ます。
“The Lancet Public Health”という医学雑誌で、WHO(世界保健機関)が、バツサリと切り捨てています。

「アルコールは、少量であっても様々な病変の原因となる」、「アルコールに、“安全な量”など無い」、「飲酒による健康リスクを最小にしたいのであれば、飲酒量は、ゼロが望ましい」等々・・・。

どうして今になってそのような見解が示されるようになったのか？

そもそも、少量のアルコールが病気の予防に効力を発揮するのは、心筋梗塞などの心疾患の病気に対してだそうで、がんや、肺病やその他の多くの病気については、逆効果でしかないというのですね。それで近年、改めて分析を行った結果、Jカーブは消えてなくなり、「総合的に見て、お酒はゼロが一番」と、結論付けたということらしいです。

・・・ちなみに、この新しい分析結果では、死亡リスクを急激に高めない(リスクの上がり方が緩やかな)飲酒量は、週に100gが上限とされていて、これまで言われて

きた1日20g(=週に140g)を大幅に下回る数字となっております。・・・お酒好きの皆様には、大変残念なお話ではありますが・・・。

・・・とはいっても、お酒を飲んでも平気で100歳まで生きる人も中にはいるわけで、個々の体質や生活習慣による条件の違いで、一括りに決めつけることは、もちろんできません。


大切なのは、自分の体質を知り、またアルコールだけではなくて、自分にとっての危険因子が何であるのかを知り、それについての知識を持っておくことだと思います。もしも自分が、がんに罹りやすい体質であるとわかっているなら、やはり飲酒は控えた方が賢明と言えるでしょう。お酒は、たとえ少量であっても、人体に決して良い影響は与えないというのは、どうやら紛れもない事実のようですので、あとは、自分の体がどこまでそれに耐えられるのかを客観的に評価して、飲酒の習慣をどのように改めるのか、改めないのか、考える必要がありそうですね。

主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール (中瓶1本 500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

ご意見・ご質問等ありましたら、担当者までお問い合わせ下さい。

 **イーパートナーズ株式会社**

 **0120-980-450**(受付時間 8:00~17:00)

TEL:03-6450-1466 FAX:03-5408-7575

〒105-0012 東京都港区芝大門2丁目12-6 芝ハタビル4F