

このラインが  
飲まない人の  
死亡率ですね

死亡率

これが  
Jカーブだ!!

このエリアの  
死亡率は  
低いぞよ

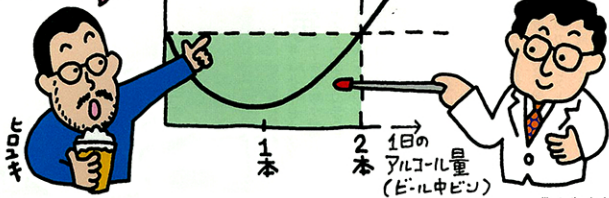


Illustration by hiroyuki fujiwara

意外と知られていない  
お酒の「Jカーブ」

お酒の飲み過ぎが体に悪いことは、誰でも知っています。しかし、まったく飲まないより、適量を飲んだ方が健康に良いという「Jカーブ」が存在することについては、あまり知られていないようです。

お酒と健康についての

最も有名な報告は、1993年に米国保健科学協議会が行ったものです。それによると、多量飲酒者の総死亡率は、飲酒量に従って増加しますが、適量のアルコールを飲んでいる人の総死亡率は、まったく飲まない人たちよりも低くなっているという驚きの結果でした。

まったく飲まない人に比べ、適量までは飲酒により死亡率が徐々に低下していくというのです。報告では、まったくお酒を飲まない人の危険率を1とすると、1日ビール中瓶半分程度の飲酒者の相対危険度は0.67と最も低く、毎日中瓶2本程度でも相対危険度は0.96と、非飲酒者より低いものでした。

「Jカーブ」というのは、横軸にアルコールの摂取量、縦軸に死亡率をとったグラフの形がアルファベットの「J」に似ていることから付けられた名前なのです。

病氣別でも驚くべき結果

病気の種類によっても、お酒の適量を調べた研究があります。

想像すらできませんが、実は適量の飲酒（1日ビール中瓶1本程度は、糖尿病の発症を予防するのです。実際アメリカ糖尿病学会では、既に発症している糖尿病患者であつても、1日ビール大瓶1本程度のアルコールは、問題なしとしています。不思議なことに、日本では飲酒は原則禁止ということになってしまっています。

また、心筋梗塞においても、1日ビール大瓶1本程度の飲酒者の方が、非飲酒者より発症率が低くなっています。これは、適量のアルコールが血液をさらさらにし、善玉コレステロールを増加させる作用を持つていることによるものです。

脳梗塞についても同様で、適量飲酒の方が発症率が低い結果となっています。

さらに、アルコールは、いくつかの癌の発症リスクを増加させることが知られています。しかし、男性では1日ビール中瓶2本、女性では

1本までであれば、発症リスクの上昇は認められません。神経系に關しても、適量の飲酒は痴呆の発生を抑えるという報告もあり、適量飲酒の弊害も殆ど認められません。人体へのアルコールの悪影響は、過量飲酒者に対して認められることとなります。

しかし、これは糖尿病や心筋梗塞予防のために、あえてお酒を飲みましようというところではありません。例えば同じ脳疾患でも、脳出血のように、適量は存在せず、アルコール量に応じて発症率が増加してしまふ病気もあるのです。従って、健康のために飲めないお酒をあえて飲む、ということではなく、適量であれば、病気のために禁酒をする必要はないというくらいに考えたい方が良いでしょう。

参考までに、最近行われた調査から、適量（1日ビール中瓶1本程度）を越えた常飲飲酒者は、日本国内で約3500万人に及びると推計されています。

宍倉朗胤

Shishikura Tomotane  
医学博士、日本外科学会専門医、日本乳癌学会認定医、千葉県茂原市の宍倉病院副院長。日本地ビール協会認定マスターピアニスタなどビールに関する称号を多数所有。ワインにも造詣が深く、ワインスクール代表を務める。