

# 院長の独り言 (2016年4月19日執筆)



北海道にもやっと花見の季節がやってきました。花を理由にお酒を飲む機会も増えることでしょう。

昔から「酒は百薬の長」「お酒を飲み過ぎるとか、まったく飲まないよりも、適度に飲むことで死亡率は低くなる」など、お酒を飲むことも少量であれば、様々な健康効果があると言われてきました。

ところが最近、オーストラリア国立薬物研究所の研究者が、全くお酒を飲まない人に比べると、適量の

お酒を飲むの方が生存期間が長くなるということは認められなかったという研究結果を発表しました。

そして、今までのお酒が身体にいいという研究では、病気になってお酒が飲めなくなった人を考慮に入れて

いなかった点が問題であると述べています。さらに、お酒を飲む人の中で最もいい結果が出たのは、実は時

々（10日前後につき1杯未満）お酒を飲む人だったのです。「中高年者の少量から中等量の飲酒は、酒を飲

めるほど健康であるということを示しているだけで、酒を飲んでいるから健康であるわけではない」「アル

コールを薬のように考えるのは間違っており、飲みすぎればアルコール依存症や有害な影響があることを考

えると、ほとんどの人にとっては、健康のために飲酒量は少なければ少ないほど良い」とも述べています。

この研究に対してはアメリカ・ボストン大学の教授が、「ヒトや動物の実験で、少量の飲酒（特にワイン）

がアテローム動脈硬化症や冠動脈疾患の危険度を減らすことが示されている」と反論しています。でももっ

と恐ろしいのは、アルコールとその分解産物であるアセトアルデヒドには、はっきりとした発がん性がある

ことです。口腔・咽頭・食道・乳腺・大腸・肝臓のがんは、明らかにアルコールとの関連性があります。

まだまだ賛否両論がありますが、少なくとも、お酒に強い人が自慢する根拠は全くないことは事実だと思

います。さあこれでも、あなたは酔っぱらうほどお酒を飲めますか？

