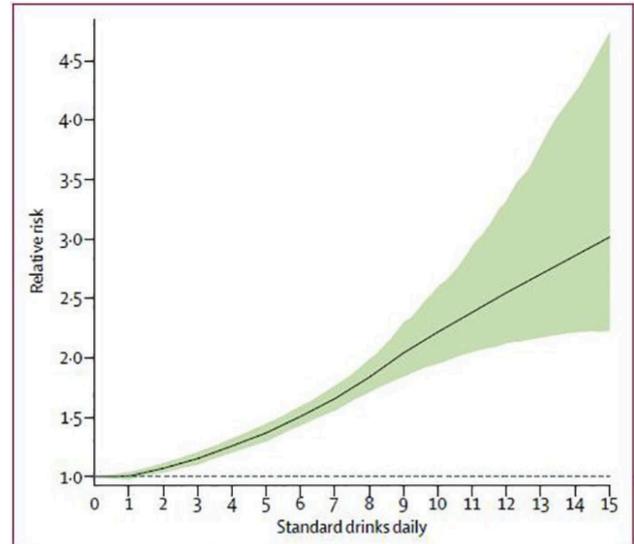


2018年に「ランセット」に掲載された論文から抜粋したアルコールと病気の関係です。

横軸は1日のアルコール摂取量で純アルコール換算で10gを1杯、縦軸は病気になるリスクを示します。1日1杯以上になると病気になるリスクが上昇しています。

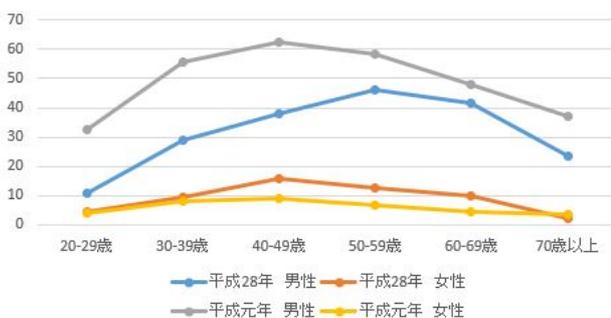
津川友介UCLA助教授の「「お酒は少量なら健康に良い」はウソだった？「海外一流誌」の最新論文をどう読むか」から引用しました。



心臓血管外科★健康講座

飲酒は、少量であれば健康に良い、動脈硬化を予防するとよく言われます。しかし、癌になるリスクは少量でもあり、飲めば飲むほど上がっていくようです。

年齢別の習慣飲酒者の割合(%)



厚労省 国民健康・栄養調査

習慣飲酒とは週3回以上飲酒し、飲酒する量は日本酒1合相当以上の飲酒をするもの

習慣飲酒者はどんどん減少しています。

岩手県立中央病院心臓血管外科では、身近な医療の情報を解説した健康講座を県民の皆さんに提供します。第20号は「飲酒」です。

アルコールは少量なら健康に良いと考えられてきました。日本には「酒は百薬の長」という言葉があります。

また、フランス人は相対的に喫煙率が高く、飽和脂肪酸が豊富に含まれる食事を摂取しているにもかかわらず、心筋梗塞になることが少ないとされ「フレンチ・パラドックス」と言われています。フランス人が赤ワインの摂取量



ビールのCMです。各社、毎日のように流れています。

かつてタバコのCMを見ない日はありませんでしたが、今や禁止されてしまいました。

アルコール飲料のCMがなくなる日は来るでしょうか？

このCMもよく見ると、左下に「食事のバランスと適度な運動を」と書かれています。

が多いことと関係していると一時言われ、ワインブームがありました。

ランセットの論文によれば、1杯以下の摂取ならばリスクが低くなる**糖尿病や心筋梗塞もアルコールの摂取が増えていけばリスクが増えていく**ようです。また、女性の乳がん、男性の口腔がん、結核、アルコールに起因した交通事故や外傷は少量でもリスクが上がり、**飲めば飲むほど上がっていく**ことが報告されています。

WHOによれば、飲酒は口腔・咽頭・食道・肝臓・大腸と女性の乳房の**癌の原因**とされています。また、**少量の飲酒で赤くなる体質の方は口腔・咽頭・食道癌になりやすい**ようです。

1日の飲酒量は純アルコールで10g程度にしておいた方が良さそうです。アルコール度数5%なら200ml、10%なら100ml、20%なら50mlです。がんのリスクを下げるのであれば全く飲まないという選択肢もあり得ます。

グラフの示す通り、厚労省の調査によれば、**習慣飲酒者はどんどん減っており**、若い世代ほど酒を飲まなくなっています。病気のリスクを考えれば当然なのでしょう。

機会飲酒程度にとどめ、楽しくお酒を程々に飲み、飲まれないようにしましょう。

岩手県立中央病院心臓血管外科

健康講座 第20号