

おらほの病院

88

～あたたかな医療をめざして～

諏訪中央病院 リレーコラム

皆さん、年末年始にお酒を飲む機会が多かったと思います。

「酒は百薬の長」という中国古代の史書「漢書」に記されている言葉は、アルコール愛好家たちに都合のいい言葉として使われてきました。実際には、「過ぎたるは百薬の長ならず」と続いている部分もあり、また「酒は百薬の長」という言葉は中国の皇帝王莽が国民から酒税をたくさん取るために広めたキャッチフレーズだったこともあまり知られていません。

アルコールは健康にはいいのでしょうか、悪いのでしょうか。またどのくらいなら大丈夫なのでしょうか。

アルコールについての研究は1990年代に飲酒は全く飲まないよりも少し飲んだ方が死亡リスクは減ったという研究が報告されました。そのため多少のお酒ならと考えている方が多い

飲酒とがんのリスクについて

適切な飲酒量の指標

「純アルコール量」を知ろう

と思います。

その後2018年4月に世界的権威のある医学雑誌「ランセット」で死亡リスクを高めない飲酒量は純アルコールに換算して1週間当たり100g以下と

報告されました。

さらに同年の「ランセット」で195の地域で23項目のリスク

を検証した結果、飲酒量はゼロがいいと報告されました。色々な研究はされてきましたが、皆さんに分かりづらいためガイドラインを作成することになりました。

昨年11月、日本で初となる「飲酒ガイドライン」について作成検討会が開かれました。アルコール健康障害の発生を防止するため、国民一人ひとりがアルコールに関連する問題への関心と理解を深め、自らの予防に必要な注意を払って不適切な飲酒を減らすために活用されることを目的としており、会議でも飲酒量をできるだけ少なくする

ことが重要と指摘されています。

また適切な飲酒量の指標として「純アルコール量」を一般に広めようとしています。純アルコール量は飲酒量(ミリリットル)×アルコール濃度(100分の度数)×0.8(アルコール比重)で表すことができます。たとえばビール500ミリリットル(5%)の場合は500×0.05×0.8=20gで純アルコール量は20gとなります。最近では缶ビールなどの缶入りアルコールに純アルコール量をグラム単位で表示されてきているので確認されると思います。

飲酒ガイドラインには飲酒量(純アルコール量)と疾病別リスクが記載されており、特記すべきことは12項目のうち8項目が「がん」についてのリスクです。現在罹患率が一番多い大腸がんといえますと、男女ともに純アルコール量を週に150g以上摂取した場合にリスクが上がるようになります。また男性では胃がん、食道がんに関しては量に関係なく少しの飲酒でもリスクが上がるといえることが重要なこととなります。心当たりのある方はがん検診を受けましょう。

諏訪中央病院

外科部長

近藤 優



近藤 優 (こんどう・すぐる)
外科部長。2019年4月より諏訪中央病院。

疾病別リスクと飲酒量(純アルコール量)

	疾病名	男性	女性
1	脳出血	週150g	少しでも
2	脳梗塞	週300g	週75g
3	虚血性心疾患・心筋梗塞	研究中	研究中
4	高血圧	少しでも	少しでも
5	胃がん	少しでも	週150g
6	肺がん(喫煙者)	週300g	データなし
7	肺がん(非喫煙者)	関連なし	データなし
8	大腸がん	週150g	週150g
9	食道がん	少しでも	データなし
10	肝がん	週450g	週150g
11	前立腺がん(進行がん)	週150g	データなし
12	乳がん	データなし	週100g

次回は2月4日掲載予定
(題字は鎌田實名誉院長)