

●アルコールと病気との関連について

■（その前に1）純アルコール量の計算式：

$$\text{摂取量 (ml)} \times \% / 100 \times 0.8 (\text{比重}) = \text{純アルコール量 (g)}$$

（例1）ビール 500ml（5%）の場合：500×0.05×0.8=20g alc.okinawa.jp から計算できます。

■（その前に2）ドリンクについて：

ドリンクとは基準飲酒量のこと、英語では standard drink といいます。飲酒量を純アルコールに換算して分かりやすく表示する方法として用いられています。日本では1ドリンクは純アルコール 10g です。米国は1ドリンク 14g、オーストラリア・ニュージーランドは 10g、デンマークは 12g、英国は 8g です。

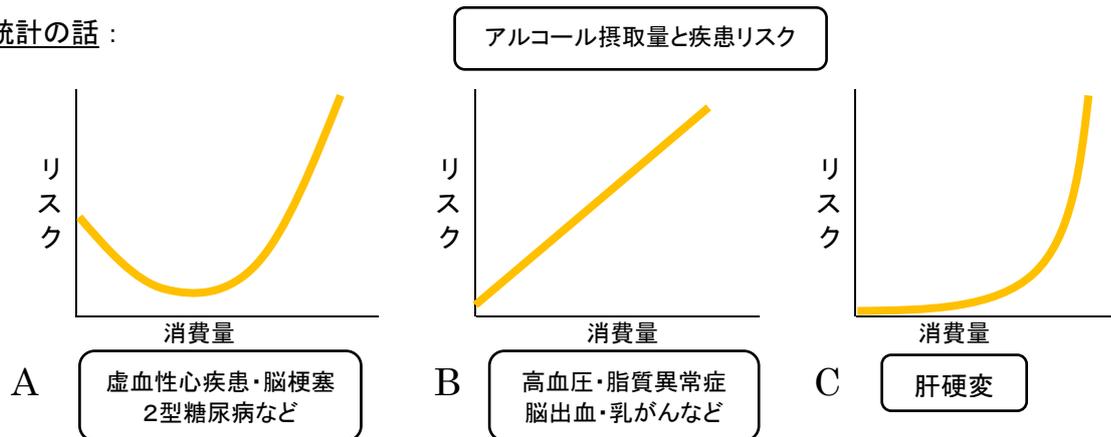
$$\text{純アルコール量 (g)} \div 10 (\text{g}) = \text{ドリンク数}$$

（例1）ビール 500ml（5%）の場合：20g÷10g=2ドリンク ビール中ビン 1本は 2ドリンクです。

■アルコールの適量は：

厚労省の「健康日本 21」によると”節度ある適度な飲酒”は純アルコールに換算して約 20g/日です。つまり 1日に 2ドリンクが適当ということになります。この 2ドリンクはどの程度の量なのでしょう。日本酒 1合（180ml）、ウイスキー・ブランデーダブル 1杯（60ml）、焼酎約 70ml、ワイン 2杯弱（200ml）。フランスでは大人 1人当たりワイン 400ml を毎日飲んでいるそうです。ただワインを飲まない人やお年寄りを含めた平均ですので、多くの人は毎日ワイン 1本（780ml）を空けている勘定になります。つまりフランス人は 1日 7.8ドリンクです。

■統計の話：



①グラフのAはアルファベットのJに似ています。リスクの一番低いところが少し右に移動しています。つまり全くアルコールを飲まない左端より少しアルコールを飲んだほうがリスクが少ないことを示しています。このJの形のグラフは肥満度判定で使われる BMI に似ています。やせすぎよりは少しふっくらしているくらいのほうが健康ということです。

②グラフのBとCは用量依存性にリスクが高くなることを示しています。つまりアルコールを飲めば飲むほどリスクが増えるということです。（上記グラフは厚労省 HP より引用しました）

■フランスの話：

乳脂肪消費量とアルコール消費量ともに大変多いにもかかわらず、欧州諸国と比べてフランス人の心疾患死亡率が低いというのです。この因果関係が一見逆に見える現象から「フレンチ・パラドックス（逆説）」と呼ばれていました。フランスでは、冠動脈の死亡率が男女合わせてドイツやオランダの半分、イギリスやデンマークの 1/3 程度なのです。しかしながら乳脂肪の消費量は近隣諸国とあまり変わらないと

ということで、ワインの大調査が行われました。その結果、赤ワインのタンニンに含まれるポリフェノールの中の「レスベラトール」が動脈硬化の抑制をする主役であることが判明したのです。またフランスの赤ワインはドイツワインと比べて「レスベラトール」が2倍程度含まれていることも分かりました。

■日本の話：

冠動脈疾患とくに心筋梗塞は欧米と比べてアジアでは少なく、日本では人口10万人当たり年間男性では33人、女性では9人死亡しています。欧米では男性で、日本の6~12倍、女性で5~13倍も高くなっています。

■最後に一言：

フランス人は近隣の欧州諸国より心血管疾患による死亡率が低いのですが、フランスの男性の死因のトップはがんで、特に肝臓がんが多く、飲酒量の多さが背景にあるようです。適量のアルコールがいいということです。私は毎週土曜日白ワインを飲みますがアルコールに弱いので、2ドリンクでベロベロです。