

H23.12.3

毒にも薬にもなるお酒



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
 東京医大卒業後、大阪大第二内
 科入局。平成7年、尼崎市で「長
 尾クリニック」を開業。外来診療
 から在宅医療まで「人を診る、総
 合診療を目指す。医学博士。労働
 衛生コンサルタント。53歳。プロ
 グ (<http://www.nagaoclinic.or.jp/doctorblog/nagao/>)
 が好評。



「アルコール」シリーズ①

酒と健康は、古くて新しいテーマ。今週から、しばらくアルコールの話をします。

長引く不景気や飲酒運転の取り締まり強化からか、酒を飲まない人が増えています。

最近の研究では「飲酒により、がん全体および肝がん、大腸がん、食道がんの危険が高くなる」ことが確実と報告されています。

ビール大手5社の8月の出荷量は1992年の統計開始以来、過去最低を記録。また日本人のアルコール全体の消費量は90年後半から減り続けています。こうした傾向は健康

ビール1本、酒1合、ワイン2杯まで

量も90年後半から減り続けています。こうした傾向は健康

心筋梗塞や脳梗塞などの循環

「ところが「適量の飲酒は、む」ことが長寿の秘訣というわけ

一方、120歳まで長生き

器疾患を予防する」との報告もあり。適量なら循環器病にはいいわけですが、トータルとしてどう考えればいいのか？

赤ワイン 赤ワインのポリフェノール成分、レスベラトロールの寿命を延ばす働きが注目されている。抗動脈硬化作用のみならず、がんや認知症の予防、眼疾患の予防についても脚光を浴びている。

漢書には「酒は天の美緑なり」という言葉があります。

快期に相当する量だそうです。

「養生訓」の中で酒の功罪について、こう述べています。

国立がん研究センターの報告では、男性では1日当たりエタノール換算で46g、女性では23g以上から死亡リスクが高まります。具体的にはビールなら中瓶1本、日本酒なら1合、焼酎なら120ml

「酒は少し飲めば長生の薬、多く飲めば有害」。要するに

ひようつい