

理事長コラムシリーズ “健康維持のために今できる事”
第2回 令和8年（2026年）6月
「お酒はほどほどに」

健康維持のために「今できる事シリーズ」の2回目はお酒の話です。私はお酒、特に日本酒が好きで、旅行や出張で地方に行くと土地の日本酒をたしなむのを楽しむの一つにしています。そんな人間ですからお酒は1滴でも良くないという話はしにくいということを先に申し上げておきます。



酒は百薬の長と中国のことわざでも言われているので適量をたしなめば健康にいいのではないかと考えられています。ストレスを緩和し緊張をとる、血行を良くする、食欲を高める、善玉コレステロールを増やし動脈硬化を予防する、赤ワイン等に含まれるポリフェノールが抗酸化作用を有する等が適量の飲酒が健康に良いとされてきた根拠です。緊張すると手が震える本態性振戦(※1)という状態では少量の飲酒でリラックスし手の震えが改善することはよく知られています。

※1：主に手や頭などが動作時に規則的に震える神経疾患。



適量とはどれくらいでしょうか？ 答えは、お酒を純エタノール量に換算して20gまでとされており、その目安を基に各アルコール飲料のエタノール量を表にまとめています(図1)。表(図1)にあるとおりビールは中瓶1本まで日本酒は1合までとされています。ただし体質的にアルコールを分解する酵素の働きが悪い方(お酒を飲んで気分が悪くなったり顔面が赤くなる方)は、飲酒を避けるべきです。

図1：各アルコール飲料のエタノール量(2025厚生労働省 健康日本21参照)

名称	度数	純アルコール量20 g の目安	
ビール	5%	500ml	1 本
チューハイ ハイボール	7%	350ml	1 缶
ワイン	14%	180ml	グラス2杯
日本酒	15%	180ml	1合
焼酎	25%	100ml	グラス1/2
ウイスキー	43%	60ml	ダブル1杯

一方、お酒の飲みすぎは肝臓に負担をかけ肝硬変になるリスクを高める、高血圧、糖尿病、脂質異常を引き起こし、やがては心筋梗塞、心不全、脳卒中を引き起こします。また、睡眠障害を起こす、神経細胞を傷つけ認知症にかかったり、体のバランスが取れなくなる、アルコール依存症を引き起こす、交通事故を起こす、ガンのリスクを高める等体に悪い影響ばかり出てきます。



先日とてもお元気でいきいきとされた患者さんが、当院のMCI外来に来られましたが、1日にワインボトルを1本飲むことを日課とされ、最近物忘れがあるとのことでした。脳のMRI検査では脳全体特に記憶に大事な海馬で萎縮が目立ちました。アルコールは少量でも脳萎縮の原因になるとされていますので、アルコール性認知障害(※2)には要注意です。

※2: お酒による脳の障害



平成30年にLancet誌(Lancet 2018; 392: 1015–35)に多くの国際研究の成果をまとめた報告がなされ、その中でアルコール量は少しでも増えれば増えるほど健康を害するというデータが出されました。この論文では一番健康にいいのはアルコール量ゼロと結論付けており、このことが“少したしなむのは健康に良い”と考えている人たち(私も含めて)にとっては厳しい提言です。この研究でも心筋梗塞には少量のアルコールは良い影響と示されているのですが、同時にがんの増加により効果は相殺されるとされています。



まとめたうえで私見を述べますと、お酒を飲まない方はそのまま飲まないのがベスト、お酒をたしなみたい人は1日の純粋なエタノール量に換算して20g、すなわちビールは中瓶1本まで日本酒は1合までにしておくとともに、少量のアルコールからリスクが高まる高血圧、出血性脳卒中(※3)、胃がん、食道がん、大腸がん、前立腺がん、乳がんの早期発見、早期治療に向けて普段から健康診断を受けることを心がけてはいかがでしょうか？

※3: 脳の血管が破れて血があふれ出し、脳を圧迫して傷つけてしまう病気

