

# 65歳から脳を守ろう理事長コラム

第17回 令和7年（2025年）9月

## 「ほどほどのお酒は心筋梗塞、脳卒中、認知症の予防に役立つかも？？」

「酒は百薬の長」と古代の中国のことわざにあり、執筆者を含めお酒の好きな人々は、このこと

わざを言い訳にしてお酒を嗜んでいると思います。しかしあくまでほどほどにというのが大事です。

令和6年に厚生労働省から公表された「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」でも不適切な飲

酒は避けるべきであると記載されており、その事は頭に置いておきましょう。



お酒と認知症のお話はまず、アルコール多量摂取は認知症だけでなく、心筋梗塞、脳卒中にも悪いという事から始めたいと思います。ここで言う多量とは、日本酒にして1日2~3合以上になります。アルコールは、エタノール量に換算して摂取量を計算します。エタノール換算で10gをアルコール1単位(国によって換算量は異なります)として、1日4単位以上を飲用すると多量飲酒の範疇に入ります。



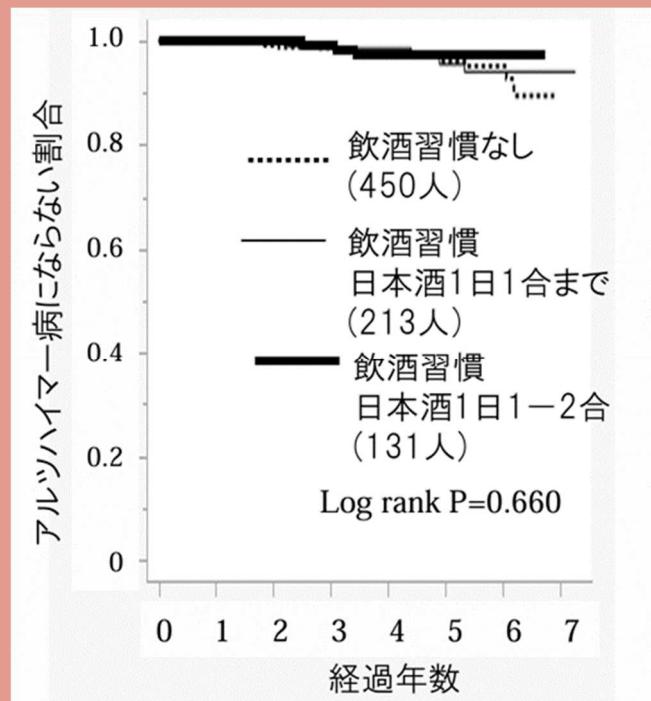
日本酒は1合 20g、ビール中瓶20g、ウイスキーシングル水割り1杯10g が該当するので、1日日本酒2合以上はアルコール過量摂取となり、脳にも良くありません。世界保健機構の認知症予防のための生活習慣改善の中にも、アルコール多量摂取、アルコール依存症の改善が勧められています。



それでは、少しのお酒は脳や体に良いのでしょうか？心筋梗塞や脳梗塞に関しては、1日少量から中等量の飲酒は予防に良いというデータが多いようです。またアルツハイマー病や認知症に関しても少量から中等量の飲酒者が発症しにくいというデータがある一方で、1日日本酒1合程度でも脳が萎縮しやすいというデータも示されています。



私達のデータではどうでしょうか？約800例の患者さんで飲酒習慣なし、1日日本酒換算で1合までの飲酒習慣、1日日本酒換算で1～2合の飲酒習慣3群に分けて約5年経過を観察しましたが、アルツハイマー病発症の割合はどの群でもほぼ同程度で差がみられませんでした。



図：飲酒量とアルツハイマー病発症との関係  
(北川一夫、未発表データ)

縦軸はアルツハイマー病の無い割合、横軸は登録後経過年数を示します  
飲酒習慣なし、1日日本酒1合まで、1日日本酒1～2合の人達の間にはアルツハイマー病の発症しやすさの間には差がありませんでした。

お酒を飲まない方に無理やり勧める必要はありません。栄養状態が悪い方、肝臓が悪い方は、お酒は飲むことができません。また、お酒を嗜む方は、1日日本酒1合、少し緩めても2合まで楽しむのが良いように思います。日本酒1合程度でも脳、特に記憶に大事な海馬【※1】が萎縮しやすいというデータがあり、脳MRIを撮影して海馬の萎縮のみられる方にはできるだけお酒をやめていただくようお話しています。

次回は高齢者の方に多い脳疾患 パーキンソン病について説明していきましょう。

【※1】海馬：脳の部位の一つで、記憶の形成に重要な役割を果たす場所

