

Dr. 中路の健やか通信 (其の44)

健やか協力隊長 中路 重之



第44回 お酒と健康 (その5)

❖ フレンチパラドックス

フレンチパラドックスという言葉があります。1992年レヌーという研究者が「乳脂肪消費量が多いと心臓病の死亡率が高くなるが、フランス人は消費量が多いのに死亡率が低い、その理由は赤ワインの消費量が多いからである」と発表しました。一見した矛盾（パラドックス）です。この理由として注目されたのが、フランス人が多く飲むワイン、とくに赤ワインの中のポリフェノールが持つ動脈硬化、心筋梗塞予防効果です。

みのもんたの「おもいっきりテレビ」でもずいぶん話題になりました。

ポリフェノールは、酸化を防ぐ働き（抗酸化作用）があります。分かりやすく言えば、さび、老化を防ぐ働きです。動脈硬化を防ぐ働きでもあります。



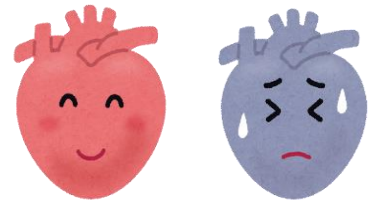
しかし、赤ワインのこの効果を証明するには、大規模で厳密な疫学研究（人間集団での研究）が必要です。たとえば、1万人を、赤ワインを飲むグループと飲まないグループに分け、この2グループを何年も追跡し、おのこの心筋梗塞の発生率を調べて比較し、赤ワインの効果を検証します。

赤ワインに限ったこのような疫学研究はほとんどありませんが、4種類の酒で検討した研究があるので紹介します。ビール・赤ワイン・白ワイン・ウイスキーの4種類の酒の心筋梗塞に対する効果を比較した大規模なアメリカの保健職員追跡研究（Health Professionals Follow-Up Study）です。昭和51年、約4万人を対象に飲酒状況を調べ、その後12年間の追跡調査を行ったところ、1,418人が心筋梗塞になりました。

「まったく飲まないか、週に1回未満しか飲まない」グループの心筋梗塞の発生率を1とすると、それ以上飲む人の発生率は、ビールで0.57、蒸留酒(ウイスキーなど)で0.67、赤ワインで0.64、白ワインで0.74でした(アルコール換算で1日15g以上飲んだ場合)。

つまり、少量の飲酒で心筋梗塞のリスクは低くなるが、それは赤ワインに限ったことではなかったということです。おそらくはアルコールそのものの効果でしょう。赤ワインの効果にロマンはあるのですが、科学的には幻かも知れません。

この研究の結果をみて、「えっ、少量のアルコールで心筋梗塞のリスクを下げられるのか」と驚かれるかもしれません。いまのところ欧米では「その通り」との意見が強く、お酒に弱い日本人では「よくわからない」というところです。前にも述べましたが、お酒に強い欧米人と弱い日本人を一緒にすることはできないのです。



ただここで重要なのは前の項でも述べたように、日本人の場合、アルコールは清酒換算で2合未満であっても寿命を長くするという証拠はないということです。したがって、たとえ2合未満で心筋梗塞のリスクを下げられたとしても全体(寿命)で見ればあまり意味がなさそうです。

よけいな期待をかけられただけ、酒がかわいそうです。