

研究・調査報告書

分類番号	報告書番号	担当
C-110	23-336	慶應義塾大学 加藤眞三
題名 (原題/訳)		
Alcohol, health loss, and mortality: can wine really save the good name of moderate alcohol consumption? アルコール、健康損失、死亡率：ワインは本当に適度なアルコール摂取のイメージを回復できるだろうか？		
執筆者		
Surma S(1), Gajos G(2)		
掲載誌		
Pol Arch Intern Med. 2024 Apr 26;134(4):16708. doi: 10.20452/pamw.16708. Epub 2024 Mar 20.		
キーワード	PMID	
アルコール摂取量、健康損失、ワイン	38506256	
要旨		
<p>世界の人口の3分の1がアルコールを摂取していると推定されている。同時に、過剰なアルコール摂取が早死の主な原因のひとつであることはよく知られている。アルコール飲料、特にワインの生産の歴史は8000年も遡る。しかし、人々はすぐにアルコール乱用の悪影響に気づき、その摂取を制限しようとした。アルコール摂取量の増加は健康の損失と全死因死亡率の増加と直線的に関連している。</p> <p>多くの種類の癌、肝臓疾患、心房細動の発症、出血性脳卒中、心不全のリスクと直線的に関連している。多くの科学学会がアルコール摂取量の削減を推奨し、推奨される摂取量の上限を定めているが、一般の人々にとって安全なアルコール摂取量は証明されていない。低～中程度のアルコール摂取が死亡率に及ぼす影響については、相反するデータが存在する。ほとんどの研究は、主に冠動脈疾患の合併症の減少に関連するJ字型の曲線を示しており、心血管疾患による死亡を含む。アルコールの種類によって、赤ワインの摂取は異なる健康効果をもたらす可能性がある。これは、抗酸化ポリフェノールを多く含むためである。ワインは、植物由来の食品、オリーブオイル、魚を豊富に含む地中海式ダイエットの重要な一部である。このようなダイエットの健康増進効果については、特に主要な心血管系有害事象の減少について、観察研究および無作為化研究の両方で、幅広い効果が報告されている。アルコールを摂取したい人は、摂取量を最小限に抑えるよう助言されるべきであり、赤ワインを選ぶことを検討すべきである。</p>		