飲酒と循環器疾患

上島　弘嗣
滋賀医科大学　名誉教授

皆さん、こんにちは。滋賀医科大学の上島です。私は京都で生まれ、ほとんど京都で育ちましたので、以前東京へ出て講演するときに精いっぱい標準語で話したら「すっかり京都弁でした」と言われました。今日も構わず京都弁でお話をしたいと思っております。

最初のスライドは私が氏子である八坂神社です。これは皆さん、日本三大祭りの一つ、矛が出る祇園祭の神社の門です。

スライド２

今日お出ししますのは、実はこれはちょっと見にくいですが、ここに酒だるがあります。決してここにはタバコは入っておりません。神社に供えるのは必ず酒だるです。ちょうちんは供えます。お酒と文化というのは非常に本当に長い歴史があるものです。他の神社も見てみましたら、やはり酒だるということであります。

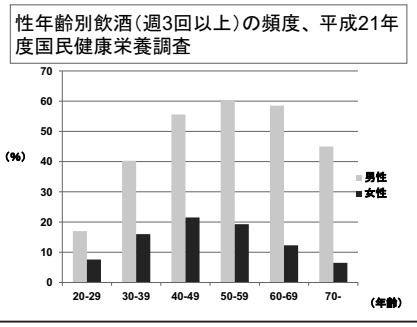
私はこの神社の氏子ですが、ちょうどこの祇園さんの並び、東大路通に家がありますので、京都で言いますと新住民でありまして貧しいのであります。

昔の京都の中央は今の四条河原町のあるデパート街ではなくてもっと西のほうの室町、新町通、矛のあるところですから今より中心がちょっとずれておりました。

私のほうは山の東山高台寺さん、清水さんに近いところですので、本当に昔は荒れ野原といいますか山、鳥辺野に近くて昔から野辺の送り火をしたところにあります。従って洪水などはないわけで、ここに神社が建っているいわれはそういうことだろうというふうに思っております。

さて、そのような非常に文化的で、例えば人生の出発も神社であれば三三九度で始まるというふうになりますが、お酒を飲む習慣からちょっと見てみたいと思います。

これは厚生労働省の平成 21 年度の国民健康栄養調査で、比較的最近のものです。この薄い棒が男性、濃い棒が女性で「週 3 回以上お酒を飲みますか？」という質問に対して「飲みます」と答えた人の頻度であります。



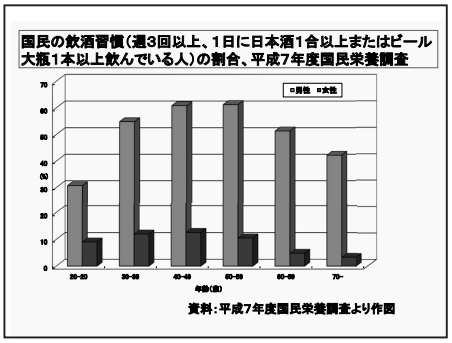
スライド３

見てすぐ分かりますように、ここは年齢ですが 50 ～ 60 代です。大体 40 ～ 60 歳代までのこの中年期、初老期の人たちが男性では一番よく飲む集団です。皆さんは若い人は飲まれるのではないかと思いますが、若い人の頻度は少ないです。中年期になってきて家庭でも飲みますし、職場がひけてからも飲むというふうになると、やはりこの中年期のあたりで飲む回数が増えてくるということであります。

女性も基本的には同じ様相ですが、飲酒率は男性よりもはるかに低いというのが実情であります。実

はこれは我が国の実態ですが、東アジア諸国は非常によく似ていまして韓国・中国・台湾は皆同じように女性はあまり飲まれないということであります。

これはちょっとさかのぼって以前の成績で平成７年ですけれども、基本的にはやはり中年期の男性が飲んでいてというパターンは昔から変わりません。実は、私は1980年頃に飲酒の詳しい調査をしましたが、そこで一番よく飲んでいた世代はやはり40～50代でした。従って、もうこれは昔から40～50代の男性が一番よく飲んでいたということであります。



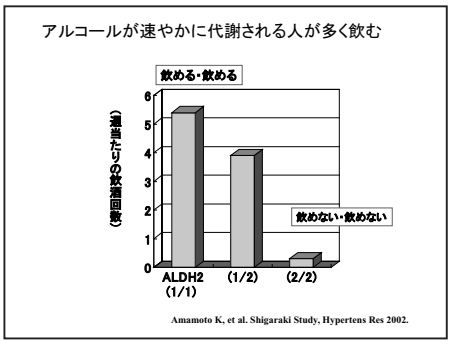
スライド４

さて、門脇先生はちょっと遺伝子の話もされましたが、ご存じのようにアルコールには飲める体質の人と飲めない体質の人がございます。これは私どもも調べてみましたが、飲める遺伝子と飲めない遺伝子というのがありまして、白人は全部飲める遺伝子の人ばかりで飲めない人というのは基本的にはないのです。

日本人は飲める遺伝子を持っている人と飲めない遺伝子、それと混ざっている人があります。これはABOの血液型の遺伝とパターンが同じと考えていいと思います。

例えばＡ型の人とＢ型の人がいて、ＡとＢを両親の片方に１つずつもらったらAB型の子供さんが生まれます。Ａ型の人でもAAという人とAOという人があり、どちらもＡ型ですが、例えばAOのお父さんとBOのお母さんからすると、AB・AO・BO・OOという子供さんができます。OOができると両親はＡ型、Ｂ型であるのに、もう全然違う血液型になるということもあり得ることと同じです。

飲める遺伝子と飲めない遺伝子があって、それぞれ両親から１つずつもらいます。そうしますと飲める人が先ほど門脇先生のスライドにありましたが、アルコールがアセトアルデヒドになって酢酸になっていく過程で、アセトアルデヒドの分解が早くできる人と遅くできる人がいます。早くできる人は飲める人です。それが遅くてなかなか分解されないと、飲めない人になります。



スライド５

私はちなみに飲める、飲めないというのを１つずつもらった中途半端な飲み方の遺伝子体質であります。あるとき、これは私の娘が成人になって家から出ていくときに、コンパで急性アルコール中毒というのがあるから、やはり職業上教えないといけませんので気をつけなさいと言って送り出しました。

そうしたら５月頃に電話がかかってきまして「お父さんが飲めないのは分かっている。お母さんがひょっとしたら飲めるの？」と電話がかかってきまして、どうしたんやと言ったら「男の子は倒れたけれど、私は倒れなかった」と言いました。それで、ばかっと怒ったことがあるのですが。

私の妻も中途半端で飲める遺伝子と飲めない遺伝子が混ざっています。私も混ざったものですが、うちの娘は１つずつ飲める遺伝子と飲める遺伝子を持っていました。つまりAA型と同じように１つずつ飲める遺伝子と、飲める遺伝子を持っていました。そうすると普通に飲めるということであります。

それを証明したのがこれです。遺伝子のタイプはどうでもいいので分かりやすいように「飲める・飲

めない」で、これは「飲める・飲める」遺伝子です。これは私が属している「飲める」遺伝子と「飲めない」遺伝子が混ざったものです。こちら側が「飲めない・飲めない」人です。

日本人ではこのタイプの「飲めない・飲めない」人が10％ぐらいいて、中途半端なグループがおよそ40％ぐらいです。「飲める・飲める」遺伝子の人が50％ぐらいです。

西洋の白人はこちらのタイプばかりです。といいますのは、遺伝子が突然変異を起こして飲めない遺伝子というのができてしまって私たちの現状になっています。白人は全部突然変異がなくて「飲める・飲める」です。ですから、これが普通なのです。こちら側が変異型です。

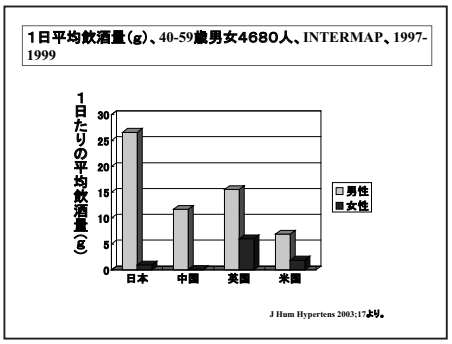
私はこれですが、この人は「飲める・飲める」ですので週当たりの飲酒回数が一番多いです。その次は中途半端な方で､飲めない人というのはもうほとんど飲む人がいないという現状です｡この中にもコップ１杯のビールを飲んでも顔が赤くなってドキドキして、何でアルコールがおいしいのだと思われる方は「飲めない・飲めない」遺伝子の人で、ちょっとぐらいは飲めますよというのは真ん中の人です。

私も学生時代はクラブ活動で看護婦さんに「飲んでみたら？」と言って飲まされて飲んだのですが、頭がズキズキ、心臓はドキドキしまして、こんなもの何でおいしいのやろうと。

下宿に帰ったら下宿のおじさんがお酒を飲んでいい気分で寝ているので、お酒を飲んで寝られるような気分になるというのは一体どういうことやと思っていました。後年になって、最近ではお酒を飲んだらすぐいい気持ちになって眠たくなりますが、これは訓練するとちょっと飲めて眠たくなります。

平均の飲酒量は、日本人は中年期の男性も含めて一体どれぐらい飲んでいるのかということを考えてみたいと思います。これは国際的に同じ質問項目、同じ様式で調査をしました。

従ってそのまま比較ができるのですが、世界で49～59歳の男女4,700人弱を調べた共同研究です。日本は１日当たりの平均飲酒量、これはグラムですので、大体22～23グラムが日本酒１合あるいはビール中瓶１本ぐらいですが、ちょっと超えています。そして中国・イギリス・アメリカです。



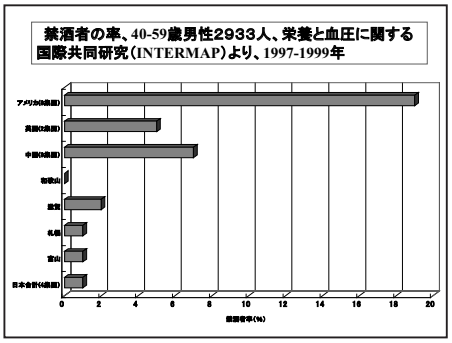
スライド６

アメリカは８集団・イギリスが２集団・中国が３集団・日本が４集団、それぐらいあるのですが、日本人の男性はやはりこの中年期の中で一番よく飲んでいます。先ほど一番最初の国民健康栄養調査で、40～50代は飲んでいる世代です。そこで比べると意外とアメリカやイギリスよりも、我が中年期の男性は飲んでいるということを示したのが、この1990～2000年ちょっと前の成績です。

実はこれは2000年になったからそうだと思われるかもしれませんが、そうではありません。先ほど1980年頃調査をしたと言いましたが、それは必ずしもこのように厳密に同じ調査方法ではないのですが、比較できる調査方法で日本人の男性40～50歳を比べてみますと、やはりそのときからもうアメリカ人の男性よりも平均の飲酒量が多いという成績が既に1980年からあります。ずっと続いているというのが現状であります。

実際にイギリスやアメリカの男性よりも多いのかということですが、これは国の代表サンプルではないので厳密に多いとは言えませんが、少なくとも彼らより少ないことはないというのははっきりしていると思います。

次に禁酒者の率ですが、同じ調査で国際比較ができる禁酒者の調査を見てみました。私自身もびっく



スライド７

りしたのですが、これはアメリカの集団で実に18％を超える人たちが「禁酒しました」というものでした。

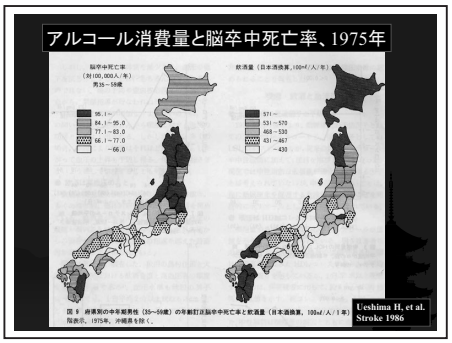
もちろん、皆さんもご存じのように日本の男性で飲んでいる人はとことん悪くならないと、ドクターストップが掛からないと禁酒なんてしないわけですから、大体この中年期の世代ですと2％弱です。

「滋賀」と書いてあるのが私たちの、これは農村部の住民の成績です。「札幌」は製鉄会社の従業員です。「富山」は会社の従業員です。日本の集団はこういうふうになっていまして、日本人は禁酒者が極めて少ないのです。

それに比べてアメリカはえらく多いです。この理由がどうもまだよくはっきりしないのですが、1つは宗教的あるいは文化的な背景があります。最近、アメリカでは多量飲酒をして具合が悪くなるというのは、文化的には許容度が高くないということだと思います。健康ですけれども禁酒する人がかなり増えています。

後で成績をお示ししますが、日本人の禁酒者は病気になってから禁酒しますので非常に生命予後も含めて他の人々よりも病気になりやすい、あるいは亡くなりやすいという成績があります。

その昔、1980年代は先ほど言いましたように日本人の飲酒量が多いです。脳卒中が世界で一番多い時期が、1965年（昭和40年）頃から日本は世界で一番脳卒中の死亡率が高かったので、アルコールとの関係を調べてみようと思って調べてみました。



スライド８

日本の地図ですが、左側の地図が府県別の脳卒中の35～59歳の年齢の中で、年齢の影響を除いて各県が同じ年齢構成であるというふうに計算をし直して脳卒中の死亡率を示したものです。「年齢の影響を除く」というのは、「年齢調整をする」といいます。

黒いところは、皆さんご存じのように東北地方は脳卒中が昔から多いですが、この当時も脳卒中の死亡率が多いです。九州もちょっと多いです。こちらの右側がアルコールの消費量です。これは年齢調整するのは難しいのですが、1人当たりのアルコール消費量を当時の大蔵省の酒税統計から持ってきたものです。

そうしますと北海道・青森・秋田辺りが多いですし、東京は多いです。四国もちょっと多いのですが、九州も多いです。

東京が多いのは、これは皆寄ってたかって飲みに来ると思うのですが、消費量ですので観光客の方も含めて、あるいは近隣のところから来て勤めの帰りに飲まれるということも含まれていますのでこういった消費量です。大ざっぱに言いますと、脳卒中の多いところと飲酒量の多いところが非常によく一致しておりまして、これを統計的処理して細かい関係を見ましてもよく一致しているというのが分かりました。

ちなみに、九州はやはりアルコール、焼酎の消費量が多いということと関係していると思います。高知も日本断酒会発祥の地の一つでありまして、高知県も多量によく飲みます。高知県のお酒の飲み方は

高知県出身の方がおられたらご存じだと思いますが、事あるごとにかこつけて、晴れの日をつくって飲むというのが高知県の方のお酒の飲み方です。

例えば、私たちの友達は保健所長で高知県の保健所に赴任しました。そうしたら「荷物が着いたから飲みに行こう」と言って飲みに行きます。初めて保健所長が来たら「所長の初登庁や、飲みに行こう」とか、そういうことで何かにかこつけて飲むというのが高知県の典型的な飲み方です。

農村の秋田の人の飲み方は、晩酌を家で楽しみながら飲みます。少々飲むと言ったら２升飲むという話がありますが、これが秋田の飲み方です。

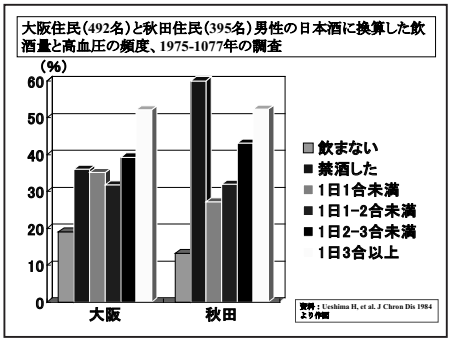
その次には肥満の問題があってアルコールが出てきました。1980 年前後にアルコールによって高血圧が起こるのではないかということが検討の対象になりました。私もこのときは秋田に健診で出入りしておりましたので、その成績を用いて飲酒量と高血圧の有病率の関係を検討してみました。

大阪は、都市の住民です。秋田は、農村の住民です。ここの２番目は禁酒した人ですが、先ほど言いましたように禁酒した人は年を取って病気になって禁酒をします。この人も血圧が高いですが、これはもう高くなってからやめています。秋田でも、大阪でも飲まない人と比べて、飲む量が多くなるほど高血圧の有病率が高くなっていっています。

これは日本酒換算です。一番右端がこのちょっと黄色いところですが、１日３合以上日本酒換算で飲みます。こうしますと秋田も大阪も１日３合以上飲んでいる人は、この当時50％以上の人が高血圧になっていたという成績でありました。

お酒が高血圧の原因の一つであるならば、お酒を減らしたら血圧が下がるやろうというのが 1980 年代の最初の頃から非常に大きな関心を呼びました。

私もその頃は大阪府に勤務しておりましたので、大阪府の公務員の方に健診成績の後に講演会をやりました。お酒を飲んでいる人で血圧の高い人は、お酒をやめたら血圧が下がるかもしれません、そういう生活習慣の改善プログラムに参加しませんかと言って 200 人程手を挙げてもらいました。その中から、お酒を飲んでいて血圧が高めの人を選び出して、ランダムに最初の３週間お酒をやめる人と、後の３週間にお酒をやめる人に抽選で振り分けるという比較試験をしました。



スライド９

最初、このプログラムが始まる前の２週間というのは観察期間で、この次の３週間はどちらか抽選で当たった人はお酒をできるだけ減らします。もちろん減らせない人も入りますが、とにかく減らします。最初にならなくて後半になった人は、３週目を過ぎてから減らすというプログラムを実行しました。

これは私の若かったときですから、当時は 100 万円ぐらい研究費を厚生労働省から循環器病センターを通じてもらったのですが、清水さんの舞台から飛び降りるつもりでこの臨床試験をやりました。

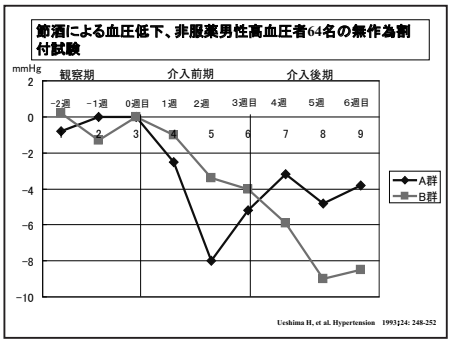
薬を使いませんので、薬を飲んでもらって血圧が下がるというのとわけが違いまして、アルコールを減らしてもらわなければ実験ができないというか、効果が証明できないのです。いろいろ工夫してやりましたが。

この臨床試験をやるのはいつ頃だったらできますかと保健婦さんに相談したら、新年や年末の時期は駄目です、皆飲むからそんなものはやってもらえませんと。４月のスタートの時期は公務員の歓迎会で、

その時期もだめです。夏はビールを飲むのに、やめておきなさいなんて言えませんと。結局、秋の9・10･11月と、その期間だけやったらできるだろうということで、そこに狙いを定めてその3カ月の間に、ほんまに清水さんの舞台から飛び降りる気持ちでやりました。

やりますと、本人は自分が禁酒グループというのは知っているわけですが、私はどちらのグループが禁酒をしているか分からない状態で血圧を測ります。これで血圧が1週間、2週間目、3週間目にちょっと上がっていますが、こう下がりました。

禁酒をしなくても3週間は、そのまま飲んでいてくださいというのが、このグループです。このグループもちょっと下がりますが、恐らくやはりちょっと減らすのでしょう。ここから元に戻っていいですよと言いましたけれど、元の血圧のレベルまではここまで戻らずに、上がることはあります。ここのピンクの人はここからやめてくださいと言うと、こう下がります。



スライド10

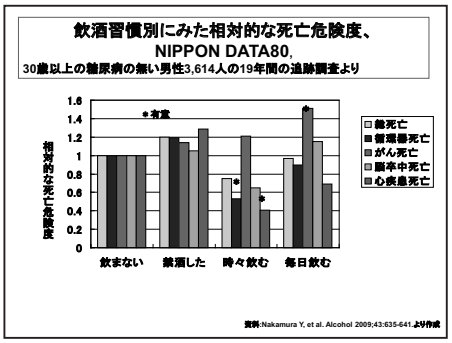
従って、お酒を減らしていくと1～2週間ぐらいで速やかに下がります。対称群と比べて有意の差が出るということです。この頃、世界中でいっぱいこういう成績が出まして、お酒で血圧の上がっている人は、その分だけ減らすと2～3週間で非常に反応よく下がるというのが教科書に記載されるようになりました。

ですから1990年代に「アルコールによって血圧が上がり、節酒すると速やかに下がる」という記述が書かれるようになりました。

これは大阪ですのでビールと日本酒がほとんど多いのですが、私は沖縄まで飛んで焼酎を飲んでいるところはどうかと八重山まで行ってきました。八重山で保健所の先生が熱心にお酒と血圧を測ったデータを持っておられたので見せていただきまして集計したら、焼酎でも一緒でした。

従って、これは日本の中でも焼酎文化であろうと、ビール文化であろうと、日本酒の秋田の文化であろうと、都会の飲酒習慣のものであろうと一緒でして、アルコールの量ということです。もちろん世界で同じような成績が出ましたので、ワインであろうと何であろうと一緒でアルコールの量に応じて血圧が上がり、種類は関係ないということが分かりました。

飲酒別に見た死亡率ですが、これは私どもが国民健康栄養調査とほぼ同じ、日本人を代表すると考えられる対象者、約1万人の男女を現在まで追跡しております。これは19年目の追跡の調査で、飲酒習慣と死亡の状況を見たものです。



スライド11

今日は循環器疾患が主ですから、後で津金先生ががんのお話をされますので、主に循環器疾患の話をします。循環器疾患というのは脳卒中と心臓病が大きな主な病気です。この2つで、がんと同じぐらいの死亡率の割合を占めております。

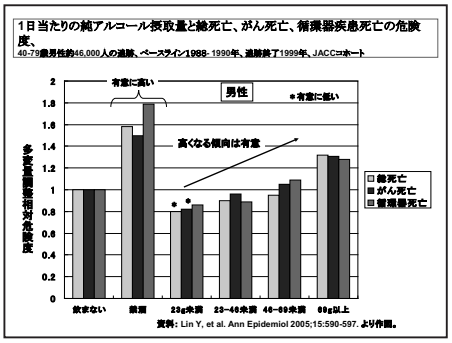
それで見ますと、飲まない人の危険度を今は1として、1に比べてどうかというのをやりますと、禁酒した人というのはやはり高いです。これは皆高いですが、病気になっている人が多いので具合が悪いということだと思います。

がんのお話は後で津金先生がされますので省きますが、時々飲む人というのは死亡率がちょっと低い

です。毎日飲む人は、またちょっと上がるというような状況です。特に循環器疾患あるいはがんのほうに有意差が付いていますけれども、がんは津金先生にお任せして、これは脳卒中も高くなります。

このように NIPPON DATA で日本の国民を代表する集団でも、毎日飲む人の中に多量飲酒者がいて、それが循環器疾患あるいはがんの死亡率を高くしているということであります。

これは「JACC コホート」といいまして、名大の青木先生が最初のコホート、追跡調査の集団を作られた成績です。それで見ますと、同じように「飲まない」を１として禁酒した人、それから日本酒で１合ぐらいまで、ビール中瓶１本ぐらいまでの人です。順次高くなっていくというふうにして見ますと、飲む人の中では飲む量が多いほど、こちらの緑色に見えるものですが循環器疾患が順次高くなっています。がんも高くなります。もちろん、総死亡も高くなります。がんと循環器疾患で５～６割の死因を占めますので、高くなります。

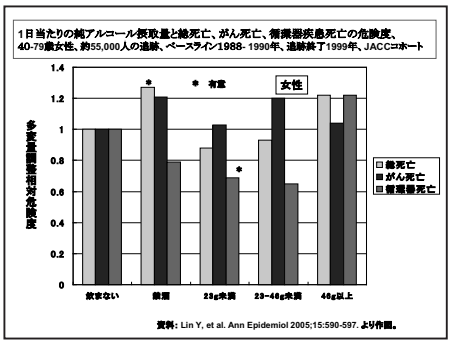


スライド 12

このように飲む人よりも少し、少量飲んでいる人は死亡率、死亡の危険度が低いのですが、これでお酒を飲む方はやはり少量はいいなというふうに理解したいですし、されています。

アメリカ、ヨーロッパは心臓病、心筋梗塞が多いです。アメリカ、ヨーロッパでも、ちょっと飲む人は心筋梗塞の危険度が低いという同じような成績が出ております。しかし、注意したいのは、飲む人だけを見てみると飲む量が増えるほど危険度は高くなるというのは知っておかなければならないことだというふうに思っています。

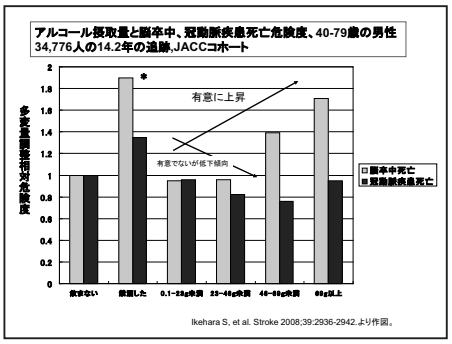
同じものを女性で見てみますと、女性は循環器疾患が男性よりも少ないですから少し様相が違ってくるといいますか、データがきれいにはなりません。もう少し、だらだらと飲まない人よりも下がってきて、やはりまた飲むのが多量になると上がります。



スライド 13

多量になると上がるというのは、男女共通した問題であります。女性はいろいろな他の理由もあってもともと飲酒者も少ないですし、飲む人でも量が少ないというのがあって心臓病がもともと男性よりも３分の１から４分の１ぐらい少ないです。脳卒中も男性の半分ぐらいしかありません。タバコも影響しています。少ないので検討はしにくいのですが、女性も基本的には男性と同じように、飲めばやはり循環器疾患の危険度が上がるということであります。

これは脳卒中と冠動脈疾患を分けて、もう一遍男性で見たものです。冠動脈疾患は心筋梗塞です。「飲まない」「禁酒した」とありますが、脳卒中はこのように上がっていくのですが心臓病、心筋梗塞はやはりちょっと下がるということで少量、適量の飲酒がリスクになっていないというのがこれでも出ていると

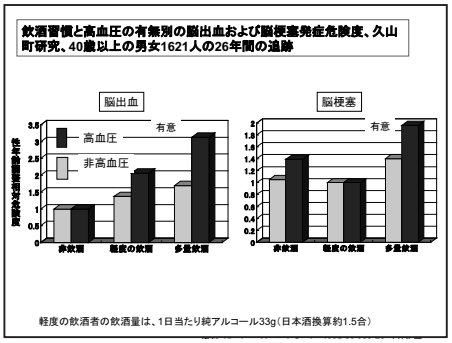


スライド 14

いうことであります。

その次は、九州の久山町の研究です。久山町は日本で一番古い循環器疾患の追跡調査をやっている町です。これは九州大学医学部の研究でありますが、もう 50 年以上追跡をしていて、亡くなられた町民の方の 80％が剖検、解剖に協力をしておられるという非常に世界でまれな研究が実施されている地域であります。

そこで脳卒中は血管が破れて起こる出血と、詰まる梗塞に分けてお酒の飲み方との関係を見たものがこれです。これは 40 歳以上の男女合わせて統計処理をしておりますが、飲まない人を 1 とします。しかもこれは高血圧と非高血圧に分けて検討しています。



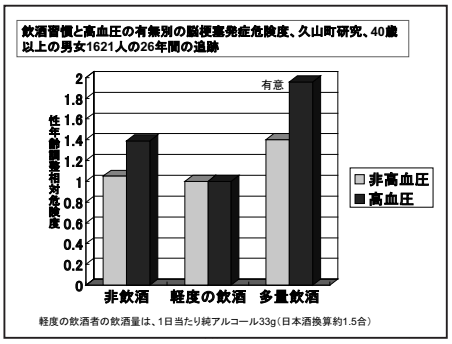
スライド 15

高血圧のグループはこの濃い色の棒グラフで、薄い水色の棒グラフが非高血圧、高血圧でない人です。この差は高血圧であるか、高血圧でないかの差ですが、高血圧の人は非常にお酒の量に反応してやはり脳出血になりやすいです。

脳梗塞も軽度の飲酒で下がるように見えますが、いずれにしても多量飲酒者では脳梗塞も多くなります。非高血圧者でも多くなります。

ですから多量飲酒をすると血圧が上がるのですが､多量飲酒をしても血圧が上がらない人であっても、あるいは血圧の程度を 2 つに分けても、この血圧が高くなくてもアルコールだけでも多量飲酒をすると脳梗塞になるということをこの成績は示しております。

こういった成績は、実はネズミの実験でもありまして、アルコールを多量にネズミに無理に飲ますのですが、投与しますと血管が収縮したりしますが、そのときに脳卒中を起こしやすいということは動物実験でも分かっております。

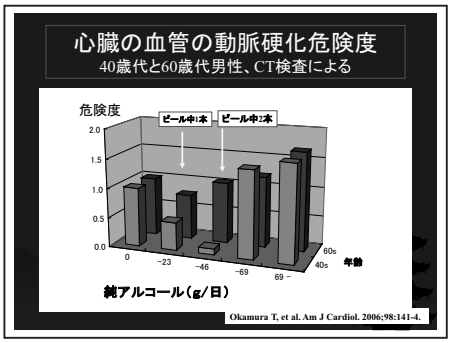


スライド 16

これは久山町の研究で脳梗塞の危険度をもう一遍見たものですが、このようになります。やはりこれは軽度の飲酒が 1.5 合と書いてありますが、ここは 1.5 合までです。超えるとやはりリスクになります。

今度は、私たちが今現在もやっている研究です。40 ～ 60 代ぐらいまでの若い方でお酒を飲む量です。

心筋梗塞を起こしていなくても心臓をレントゲン、高速 CT で切っていきますと冠動脈にカルシウムの沈着、すなわち石灰化を見ることができます。心臓の血管にカルシウムが沈着していると動脈硬化が起こっていて、ヨーロッパやアメリカの成績ではその人たちを追い掛けると血管が詰まって心筋梗塞になるということが証明されているのです。日本ではまだそういった研究はできていないのですが。



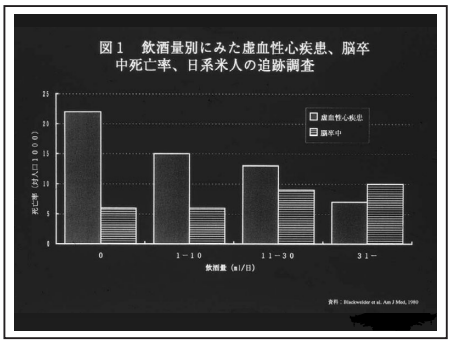
スライド 17

それで心臓の血管のカルシウムの沈着度合い、つまり動脈硬化の度合いをまだ病気にはなっていないけれども、潜在的に動

脈硬化が進んでいる状態を飲酒の量で見てみました。40 代、60 代と年齢を 2 つの層に分けて見ますと、先ほどはちょっと飲んでいる人が死亡率や心臓病の発症率が少なかったのですが、これは 40 代ですが冠動脈の石灰化を見ても少量飲む中等度の人はやはり下がって、多量に飲むと上がります。

60 代でも 1 合、ビール 1 本程度までだと下がって、また上がっていくということで、どうも心臓に関しては少量飲むと確かに病気の発症や死亡から見ても、まだ病気になっていない動脈硬化の状態をレントゲンで見ても、どうもそうであるようだというふうにいえると思います。

これは実はハワイに日系アメリカ人が住んでいますが、その人たちの 2 世以上の人を追跡したもので、男性ばかり 8,000 人程追跡をしていますが、今はもう生き残っている人は少ないほど高齢になっています。これは虚血性心疾患と書いてあるのは、先ほど言ったように心臓の血管が詰まる心筋梗塞です。飲酒量と虚血性心疾患、脳卒中です。

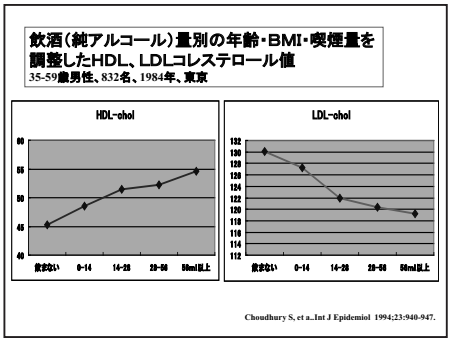


スライド 18

脳卒中は横のしまの棒です。脳卒中は飲酒量が増えるほどやはり高くなります。ここはグラムですので、この辺が 1 合弱から 1.5 合ぐらいまでの範囲です。ここはもう 1.5 合を超えているところです。心臓病はやはりこう下がってくるのです。

日本からハワイに移民した日系人は、最初は脳卒中が多かったのですが、時代が下るごとに心臓病が増えてくるのです。これはアメリカ人と同じような傾向になってくるというのが分かっています。そういった集団においてもお酒の飲み方によって脳卒中には飲むほどに悪影響を与えますが、心臓病では増えないという現象も見られるというのが移民した人でも見られております。

なぜそういうことになるかということになるのですが、見てみますと善玉コレステロールと、これは悪玉です。お酒を飲むと、飲む量に応じて善玉コレステロールが高くなっています。これは喫煙や肥満、他の影響を除いて検討したものですが、なっています。逆に、悪玉は低くなるのです。これはあまり知られていないのです。悪玉は下がる方向に働きます。べつに多量飲酒をして肝硬変になっていなくても、少量の飲酒で悪玉は少し下がります。



スライド 19

しかし、WHO は以前から善玉を上げるためにお酒を飲むのをやめましょうというふうになっておりまして、手段に使うのはよくないわけですが、現象としては少量を飲むと善玉が上がって悪玉が下がるというふうなことがあります。これがひょっとすると心臓病、動脈硬化の予防の点にちょっと関係している可能性はあるのですが、まだ私は結論付けるまでには慎重に検討すべきだというふうに思っております。

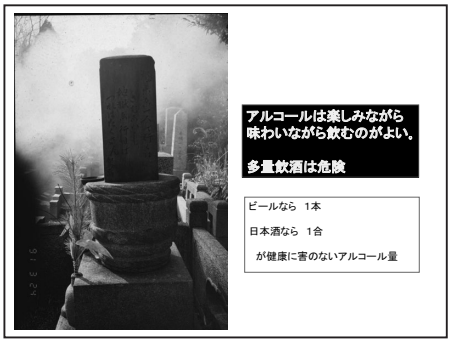
最後から 2 番目です。私は昔、アルコールの問題をやり始めた頃からこのスライドが大好きなのです。これは私が清水の舞台に立って真正面を見ますと子安の塔があって、そこの辺り一帯奥が鳥辺山で墓地があるのです。市営墓地があって、子供の頃に行くと何やら面白い墓があるなと思っていました。

これは酒だるです。ここに杯があってシキミを入れるところは徳利になっていまして、ここにちょっ

と見えにくいと思いますが狂歌が刻んであります。「極楽へ一人で行くは寂しいし、地獄へ行けば連れはたくさん」と貼ってありまして、やれ飲め、され飲めと聞こえてきそうなのですが、これはどういう人が自分の墓をこんな、死んでまで酒を飲みたいんか思いましたが、ひょっとすると酒屋さんかもしれません。こういう酒だるがありました。

まとめますと、飲酒の文化的な歴史は長く、喫煙と同様の対策はとれないということがよく分かりますし、日本人男性はよく飲みます。我が国の男性はアメリカ人やイギリス人に劣らない飲酒量であるとの認識が、飲む人については必要です。飲める体質の人が飲みます。飲める人は、飲む量が多いほど高血圧になりやすいです。アルコールを減らしますと、速やかに１～２週間あるいは２～３週間で血圧は低下します。

これは今、家庭血圧がありますので、うそやと思われたら試しにやられると非常にきれいに下がっていくのが観察できます。何回も測りますから非常に正確に下がっていくのが分かります。



スライド 20

まとめ

1. 飲酒の文化的歴史は長い。喫煙と同様の対策はとれない。
2. 日本人男性はよく飲む。わが国の男性は、米国民やイギリス人に劣らない飲酒量であるとの認識が必要
3. 飲める体質の人が多く飲む。
4. 飲める人、飲む量が多いほど、高血圧になりやすい。節酒により速やかに血圧は低下する。
5. 飲酒量が増えるほど、脳卒中発症危険度が増す。
6. 少量飲酒が動脈硬化性疾患の予防になるかは、さらなる研究が必要

スライド 21

飲酒量が増えるほど脳卒中の発症危険度が増します。少量の飲酒ですと動脈硬化性の心疾患の予防になるという成績があります。しかし、これについては先ほど言いましたように、そうではありますが本当に因果関係があるかどうかというのはもうちょっと研究が必要だろうと私は思っております。以上、時間がまいりましたので終わります。ご清聴、どうもありがとうございました。（拍手）