

世界の死亡者、20人に1人が飲酒関連死

厚生労働省ガイドラインと健康・社会的リスク

桜の季節になりました。新型コロナウイルス感染症の自粛が終わり、初めての春です。年度も改まり、花の下で、あるいは宴会場でお酒を飲む機会が増えています。

昔から「酒は百薬の長」と洋の東西を問わず「適量の酒は体に良い」と飲酒をたたえる言葉があります。確かに従来の研究では、ビールのロング缶1本（500ミリリットル）程度のお酒をたしなむ人は、飲まない人やこれ以上の量を飲む人に比べ、脳梗塞や狭心症など心疾患が少ない傾向が見られました。死亡リスクも適量のお酒で低くなるといわれていました。本当でしょうか？

結論からいうと、お酒は少なければ少ないほど健康に良く、飲酒量ゼロが最も健康には良い、というのが最近の考え方です。

がん、高血圧、脳出血などのリスクは、飲酒量に比例して、ほぼ直線的に上昇します。つまり、少量の飲酒でも、まったく飲まない人に比べて、これらの疾患にかかるリスクが高くなることが分かっています。

ただ、そうはいつでも、ちょっとぐらいのお酒はいいじゃないかと思っている人も多いでしょう。

今年2月、厚生労働省は「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を出しました。

目的は、一人ひとりに飲酒に関連する諸問題に関心を持ってもらい、自らをお酒のリスクから守ってもらおうというものです。

ガイドラインによれば、飲酒により生活習慣病のリスクを高めないためには、純アルコール換算で男性は1日平均40グラム以下、女性は20グラム以下が望ましいとされています。高齢者はアルコールの代謝が悪く、さらに少ない量がよく、ビール1杯で顔が赤くなり（フラッシング）ドキドキする人はお酒を飲まないことです。

20歳未満では、アルコール代謝が悪い上に飲酒が体の発達に悪影響を及ぼし、妊娠中の飲酒も、胎児の発育障害を引き起こす恐れがあり、絶対に飲んではいけません。

■ ビールロング缶1本、日本酒1合、酎ハイ1缶…

純アルコール量の計算は、お酒のアルコール度数に飲酒量を掛け、それに0・8（アルコールの比重）を掛けた数です。純アルコール20グラムとは、ビールのロング缶1本、日本酒なら1合、アルコール度数7%の酎ハイなら350ミリリットルに当たります。

最近、日本人1人当たりのお酒の消費量は若い世代を中心に減少しています。ただ、中高年では、健康リスクを高める量の飲酒者の数は変わらず、女性では逆に増加しています。飲酒量が多い上位20%の人たちがお酒の70%を消費しています。

飲酒にかかる費用には、お酒の費用以外に、医療費や社会的損失費用があります。飲んだ後の転倒骨折や肝障害、高血圧などの疾病にかかる費用と飲酒に伴う事故や労働損失など社会的コストをあわせると、お酒の費用の4倍ぐらい掛かっています。

WHO（世界保健機関）は、世界の死亡者の20人に1人は、飲酒に関連しているといいます。飲酒によって損なわれた健康と寿命の短縮による損失は、新型コロナウイルスのような感染症やがんよりも大きいのです。

お酒は飲むならガイドラインが示す量以下にし、飲酒の際には食事を一緒にとり、飲まない日「休肝日」を週に何日か、つくりましょう。飲んではいけない人は絶対飲まないでください。自分を守るためです。