

適度な飲酒は動脈硬化を予防できる？

加齢や運動習慣、喫煙、飲酒は動脈硬化を進行させ、心血管疾患の罹患リスクを高めることが示されています¹⁾。一方で、心血管疾患の予防には禁煙、食事、運動および飲酒を中心とした生活習慣の改善や体重管理が必要です¹⁾。しかしながら、飲酒においては摂取量によって動脈硬化への影響が異なることが明らかとなっています。日本人を対象とした研究では、男性で飲酒しない人と比較して20g/日未満（ビール500ml相当）飲酒する人の動脈硬化度が低値を示し、女性では飲酒しない人と比較して10g/日未満（ビール250ml相当）飲酒する人の動脈硬化度が低値を示したことが報告されています²⁾（図1）。この報告から、飲酒をすることが必ずしも悪いわけではなく飲酒量の調整によって動脈硬化を予防できる可能性があります。

また、飲酒量を把握する方法として、純アルコール量の算出式による計算が挙げられます³⁾（図2）。これは自身の普段摂取している酒類に合わせて計算することで現状を知ることができます。飲酒習慣のある方は、計算式から自身の飲酒量を確認してみてください。健康の維持や病気の予防をするために、この計算式を用いてまずは“適度な”飲酒量の調整から始めてみることをオススメします。

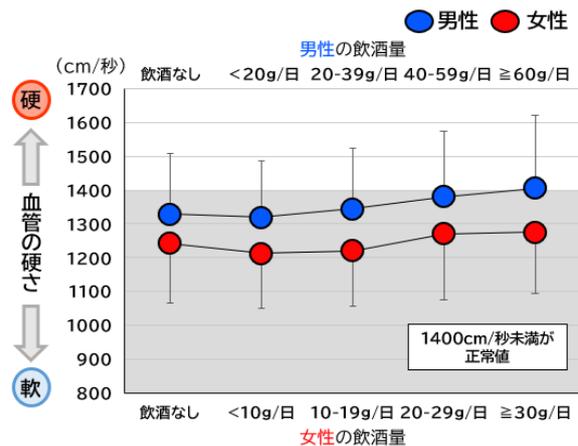


図1. 飲酒量別にみた動脈硬化度の比較
文献2)引用改変

お酒に含まれる純アルコール量の算出式

摂取量(ml)×アルコール濃度(度数/100)×0.8(アルコールの比重)

例) ビール500ml(5%)  $500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{g}$	ウイスキーダブル1杯(60ml, 40%)  $60(\text{ml}) \times 0.4 \times 0.8 = 19.2\text{g}$
缶チューハイ350ml(7%)  $350(\text{ml}) \times 0.07 \times 0.8 = 19.6\text{g}$	日本酒1合(180ml, 10%)  $180(\text{ml}) \times 0.1 \times 0.8 = 14.4\text{g}$

図2. お酒に含まれる純アルコール量の算出式と計算例
文献3)引用改変

参考文献

- 1) 一般社団法人日本動脈硬化学会 (2023) 動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022 年版. 一般社団法人日本動脈硬化学会, 1-210.
- 2) Sasaki S, Yoshioka E, Saijo Y et al., (2013) Relation between alcohol consumption and arterial stiffness: A cross-sectional study of middle-aged Japanese women and men. Alcohol, 47(8):643-9.
- 3) 厚生労働省 (2024) 「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」 報告書. 飲酒ガイドライン作成検討委員会