

論文番号 57

担当

滋賀医科大学 福祉保健医学講座

題名(原題/訳)

中年男性におけるアルコール摂取と身体指標や食生活との関連

執筆者

足達 寿、平井祐治、藤浦芳久、今泉 勉

掲載誌(番号又は発行年月日)

日本公衆衛生雑誌 2000; 47: 879-886

キーワード

アルコール摂取、食習慣、肥満

要旨

(背景) 中年男性におけるアルコール摂取と身体指標(検診成績等)や食習慣との関連を検討し、特にアルコール摂取が肥満と関連しているかどうかを検討する。

(方法) 1989年に福岡県に1農村で実施した40~69歳の住民検診受診者男性のうち、栄養調査が実施できた809人を対象とした。この地区は国際的な疫学共同研究であるseven-countries studyの対象地域である。栄養調査は24時間思い出し法を用いて栄養士が実施した。飲酒については自記式質問表について医師が詳細に確認した。アルコール摂取量は種類ごとの量・頻度を聞き取り、比重を掛け合わせてエタノール量として求めた。機会飲酒者は非飲酒者とみなし、非飲酒群・少量飲酒群(0-23g未満)、中等量飲酒群(23-46g未満)、大量飲酒群(46g以上)の3つに分類した。

(結果) 血圧、HDLコレステロール値は、飲酒量が多いほど高くなった。喫煙本数は飲酒量とともに多くなった。肥満度は飲酒区分と関連を示さず、動物性蛋白摂取が有意な正の、年齢と喫煙が有意な負の関連を認めたのみであった。米の摂取量は飲酒量とともに減少し、肉、魚、大豆の摂取量は増加した。また飲酒量が多いほど食塩摂取量は有意に多く、非飲酒群・少量飲酒群で12.3g、中等量飲酒群で13.2g、多量飲酒群で13.5gであった。

(考察と結論) アルコールは24時間のエネルギー消費を増加させ、脂質の酸化を減少させるという報告(Suter PM, N Engl J Med, 1992; 326: 983)や動物の総エタノール消費は摂取量の10-25%に過ぎないという報告もあり(Lieber CS, Nutr Rev, 1988; 46: 241)、アルコールの摂取が肥満に結びつくとは考えにくく、本研究もそれを示唆する結果となった。また日本人のアルコール多飲者は、炭水化物を控え肉や魚のような動物性蛋白を摂取する習慣がある上に、喫煙者が多く、これらもアルコール多飲者が肥満になっていない理由と考えられた。また飲酒と高血圧の関係の一部は、飲酒者の食塩過剰摂取によるものである可能性も示唆された。飲酒と肥満の関連については、臨床医や栄養士の一部でさえ「飲酒で肥満する」という誤解をしている場合があるので注意が必要である。