

論文番号 73

担当

滋賀医科大学 福祉保健医学講座

題名(原題/訳)

アルコール摂取

執筆者

石井隆史、松浦秀夫、梶山悟朗

掲載誌(番号又は発行年月日)

日本臨床 58巻・2000年増環濠 657-661

キーワード

アルコール、血圧、心血管疾患

要旨

人類は有史以来アルコールを摂取してきたが、その過度の摂取は身体、精神、社会的に種々の悪影響を及ぼす。アルコールの過剰摂取の身体に及ぼす悪影響の一つに高血圧症がある。このことは多くの疫学調査によって明らかであるが、他の生活習慣因子に比して軽視されがちなのが現状である。過度のアルコール摂取は降圧薬の効果を減弱することも明らかになっている。アルコール摂取の血圧に対する慢性作用のメカニズムについては依然不明な部分が多い。

アルコール摂取は高血圧のみならず他の心血管疾患にも関与している。過度のアルコール摂取は全死亡率と心血管疾患による死亡率を増加させるが、適度なアルコール摂取はむしろこれらを減少させる。アルコール摂取と脳卒中の罹患率の関係はより複雑である。少量のアルコール摂取は脳卒中のリスクを軽減するが、多量摂取ではそのリスクを増大する。アルコール摂取量と脳卒中の罹患率の関係におけるJ字型現象は脳出血、脳梗塞の双方に認められる。脳梗塞におけるJ字型現象に関しては依然見解の一致が得られていない。一方脳出血やくも膜下出血のリスクに関しては、アルコール摂取はJ字型ではなく、量・反応関係を有する。少なくとも多量のアルコール摂取は脳出血、脳梗塞双方のリスクを増大するが、脳出血においてその作用が顕著である。

アルコール摂取は、急性には末梢血管抵抗を低下させ拡張期血圧は低下する。収縮期血圧は末梢血管抵抗の低下と心拍出量の増加の兼ね合いで決定されるであろうが、少なくとも日本人においては、末梢血管抵抗の低下が優位となり低下するものと思われる。

節酒により体重が減少することが多いが、節酒の降圧効果は体重減少に依存しないといわれている。節酒の降圧効果は3杯以上の節酒によりほぼ確実に認められ、大まかに1杯の節酒により収縮期あるいは拡張期血圧の約1 mmHgの低下が得られている。

JNCVIは一日アルコール摂取量を男性はエタノール換算で30g、女性は15gを超えないことを勧めている。アルコールの過剰摂取は、心血管疾患をもたらすのみならず、二次性の拡張型心筋症の主原因でもある。他にもある種の悪性腫瘍、肝障害、精神障害との関与が明らかにされている。これらのリスクを減少させるためにも節酒が奨励されるべきである。