

## 研究・調査報告書

報告書番号 42	担当 独立行政法人酒類総合研究所
題名 (原題/訳)	
Balancing the Risks and Benefits of Moderate Drinking. 適度な飲酒のリスクと利点のバランス	
執筆者	
Ellison RC.	
掲載誌 (番号又は発行年月日)	
Ann NY Acad Sci 2002, 957:1-6	
キーワード	
アルコール、死亡率、心疾患	
要旨	
<p>多くの疫学的研究によりアルコールの摂取と冠状動脈疾患(coronary artery disease; CAD)との間に逆相関があることが報告されている。CAD は主要な病気であるが、近年の研究により西洋の先進国で適度な量の飲酒による病気の予防効果が報告されている。このメカニズムはアルコールからの HDL コレステロールの増加に寄ると考えられている。それでも未だに、CAD と虚血性発作は世界中で死につながる主要な病気であるため、これらに対する議論は多くある。しかし、一方でこれらの病気のリスクが適度な飲酒により減少することが多く報告されており、飲酒には心臓病のリスクと健康面への利点との相反する効果があることが示唆される。アルコールによる健康面へのリスクがあるのは過剰、又は不適當なアルコールの摂取による。一方で、適度に飲酒する人は実際に死亡率が低下することが報告されている。それゆえ、アルコールの摂取を減らそうとするのは、アルコールを過剰に飲む人、アルコール依存症の人に適応されるのであり、適度にアルコールを飲む人に勧めるべきではないことを示唆している。</p>	