

研究・調査報告書

報告書番号	担当
432	高崎健康福祉大学薬学部細胞生理化学研究室
題名 (原題/訳)	
Alcohol dosing and the heart: updating clinical evidence. アルコールの用量と心臓：最新の臨床的エビデンス	
執筆者	
Di Minno MN, Franchini M, Russolillo A, Lupoli R, Iervolino S, Di Minno G.	
掲載誌 (番号又は発行年月日)	
Semin Thromb Hemost. 37(8):875-884 (2011)	
キーワード	
飲酒、不整脈、心筋症、脳血管性疾患、冠動脈疾患、心不全、ワイン	
要 旨 大量飲酒や通常ではない飲酒の結果がもたらす事柄（疾患や依存症など）については良く知られている。最近、軽度/中等度アルコール摂取と血管性疾患死亡率と全死因死亡率、虚血性脳卒中、末梢動脈疾患、うっ血性心不全、虚血性イベントの再発などに対する防御との間に関連性があることが示唆されている。この総説では、心血管系の病理生理学的観点や疫学の交絡因子、疾患に関わる様々な作用機序などについて評価した結果導き出されるいくつかの事実について解説する。 第一に、健康な個人にとって推奨されるべき安全な飲酒量は男性で標準的飲酒量として2杯（アルコールにして1日約20g [ビールで約400mL、ワインで約200mL]）、妊娠していない女性で1杯（一日約10g）である。老年の女性には当てはまらないが、若い閉経前の女性の飲酒は全体的に見て好ましくないと思われる。飲酒によってがんが発症する危険性よりは、心疾患を抑制する飲酒の効果の方が高いであろう。第二に、日々の栄養摂取のバランスを考慮した際、循環器系の疾患を持っている女性の飲酒は標準飲酒量で1杯か2杯、男性では2杯までにすべきである。第三に、地中海地方の住人の冠動脈心疾患発症率が低いことは、毎日の食事でワインを飲む習慣と関係していると考えられる。習慣的な少量の飲酒は、時々的大量飲酒よりも疾患にとって良い傾向がある。第四に、ワイン（エタノールと抗酸化物質が含まれる）はジン（エタノールのみで抗酸化物質のポリフェノールを含まない）よりも高い抗炎症効果を示す。従って、アルコールの種類としては一般的に蒸留酒やビールよりはワインを選ぶべきである。 ※標準飲酒量（standard drink）1杯はアルコールで約10～12gに相当する	