

研究・調査報告書

分類番号	報告書番号	担当
A-181	17-093	滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門 三浦克之
題名（原題／訳）		
Wine and Cardiovascular Health: A Comprehensive Review. 総説；ワインと循環器疾患の健康について		
執筆者		
Haseeb S, Alexander B, Baranchuk A.		
掲載誌		
Circulation. 2017;136:1434–1448. DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.117.030387		
キーワード		PMID
飲酒、フレンチパラドックス、虚血性心疾患、ポリフェノール、ワイン		28993373
要 旨		
<p>背景： アルコール飲料は数千年の歴史にわたり、社会的、個人的及び宗教理由などで消費されてきた。中等度の飲酒は心疾患に対して保護的に働くという現象が多く、疫学研究から示されており、中でも赤ワインにおける効果が示されている。1990年代初頭に発表されたフレンチパラドックスとは、フランスでは他の欧州諸国に比較して飽和脂肪酸の摂取が多いにもかかわらず、虚血性心疾患が少ないという現象だが、赤ワインの消費が多いことや地中海食などの食事に由来すると推測される。ビールやスピリットも予防的に働くという見解もあり、アルコールの種類は重要ではないとする報告も多い。多量飲酒は、循環器疾患の健康に悪影響があるが、中程度の飲酒の効果については議論の余地がある。</p> <p>方法： 総合的文献レビュー</p> <p>結果・結論： 2004年時点では世界の死亡の3.8%がアルコールに起因するもの（外傷、がん、肝硬変、心血管疾患）と報告される。アメリカ人のための食生活指針 2015-2020では、中等度飲酒（1日男性 28g 以下、女性 14g 以下の純エタノール）が推奨され、過剰または乱用は避けるべきとされる。アメリカ心臓学会では中等度飲酒（1日 1-2 杯）は虚血性心疾患を減少するとされる。赤ワインが他のアルコール飲料に比較して効果が高いかは未だ見解が一致していない。赤ワインに含まれるポリフェノールはフラボノイド、フラボノイド以外に分類されるが、双方が相まって LDL 酸化や血小板作用抑制、HDL 増加、NO 分泌促進等のプロセスを経て心血管疾患に対する保護的作用が生まれると考えられる。エタノールそれ自体も、脂質プロファイルの好ましい変化や炎症反応の抑制、血管内皮機能の促進等を介して、心血管保護作用とくに虚血性心疾患に対する防御効果があると考えられる。飲酒量の程度の分類については WHO（純エタノール量を 10g としている）の基準があるが、各国での基準も存在し、未だ国際統一されていないが、中程度の飲酒は心疾患に対して保護的といえる。</p>		