

# 健康管理ニュース

2025 年 12 月号

## 酒は百薬の長？

俗に、お酒は適量であれば『百薬の長』、度が過ぎれば『病気のもと』になると言われます。お酒に強い人もいれば、弱い人もいますから、一概に適量を言えるものでもありませんが、飲み方次第で、その効能を健康に活かすこともできるということだと思います。年末年始にかけてお酒を飲む機会も多くなると思いますので、今回はお酒についてのお話です。

### ◆お酒の効能について

適量のお酒を飲むことは、ストレスの緩和や食欲増進に効果を発揮するため、健康にプラスに働き、寿命の延長にもつながると疫学的研究で認められています。

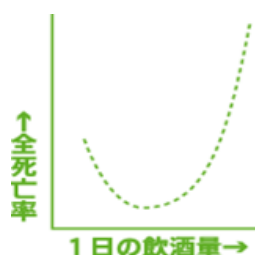
他にも、心臓病・癌・骨粗鬆症・老人性認知症などの発症や老化のリスクを低減させるなど、様々な研究結果も報告されています。

具体的には、ワインなどに含まれるポリフェノールは、動脈硬化や脳梗塞を防ぐ抗酸化作用、ホルモン促進作用などの効能があります。特に、ウィスキーは樽ポリフェノールという従来のポリフェノールの約 7 倍の抗酸化力を持ち、糖尿病なども抑制する効果を持っています。その他にウィスキーにはメラニンの生成を抑制する成分が含まれているため、美白効果をもたらす可能性も期待されています。

### ◆飲酒量と死亡率の関係について

下のグラフは、1 日の飲酒量と全死亡率の関係を表したもので、「J カーブ」と呼ばれています。この「J カーブ」を見ると、お酒を全く飲まない人に比べて、適量のお酒を飲む

人の方が、全死亡率が低いことが分かります。しかし、適量を超えてお酒を飲むと、全死亡率が急激に上がっています。つまり、お酒の効能はあくまで適量の範囲内のことです。



【注】全死亡率：病気だけでなく、事故、事件を含めたあらゆる原因による死亡率。「1 日の飲酒量」と「全死亡率」をグラフ化すると J 型のカーブになる。

### ◆最後に

「酒は飲んでも飲まれるな」との言葉があるように、飲み方一つで楽しくもなれば、はた迷惑にもなり、時には健康を損ねることにもつながります。

お酒とうまく付き合いたいものですね。

以上