

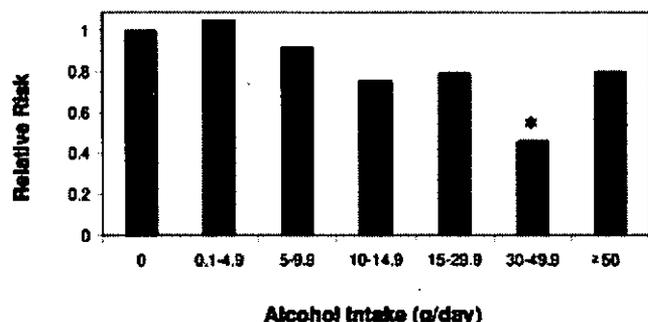
■ はじめに

今回は、医学の進歩や新しい研究結果により『医学の常識』が変わっていく実例を紹介したいと思います。お酒好きのあなたには耳寄りな情報です。

タイトルについてあなたはどのようにお考えですか？多くの方は、「お酒を飲むと糖尿病になりやすくなる（だから、糖尿病患者はお酒を飲むな、と指導されるのだ）」とお思いではないでしょうか。私自身も一昨年まではそのように考えておりました。しかし、どうもこの常識、覆りそうな気配です。

■ 先駆的研究

95年にハーバード大の Rimm ら^{*1}によって「お酒を飲めば糖尿病の発症が減る（タバコを吸うと糖尿病の発症が増える）」との報告がなされました。



このグラフが結果です。純アルコールに換算（日本酒1合=25g程度）していますから、1日あたり1合強から2合弱(*)飲酒の方で、飲まない方と比べて糖尿病の発症リスクが約60%となっています。

■ まとめの論文

その後、英国などからも同様の研究報告が続き、99年にはカナダの Goldberg ら^{*2}によって、いわゆる「適正飲酒」の健康への良い側面についてのまとめの論文が出されています。その中では、既に糖尿病治療中の方であっても、飲酒を継続しても良いという研究結果も紹介されています。

■ 日本人では...

欧米人と異なり、日本人ではアルコールを代謝する酵素の欠損者が多いことはよく知られており、欧米人の研究結果を日本人にそのままあてはめて良いかどうかを検証する必要があります。99年に大阪の津村ら^{*3}が、また02年には滋賀医大の渡辺ら^{*4}が、日本人の結果を報告しています。日本人においては、

肥満者では欧米人と同様にお酒による糖尿病の発症予防効果が認められるが、肥満のないものでは、予防効果が認められなかった、というものでした。

■ なぜ、こんなことが... (変わりゆく常識)

お酒を飲む人たちの特徴を見てみますと、「タバコを吸う人が多く」、「やせている人が多い」傾向があります。したがって、飲酒者 VS 非飲酒者というような単純な比較をすると、飲酒者では「タバコ」の糖尿病発症リスクが上乘せされ、「やせている」ために「アルコールの糖尿病予防効果」がなくなり、『みかけ上』糖尿病発症が多くなることがその一因としてあげられます。つまり、これまでの「糖尿病患者はお酒を飲まない方が良い」という根拠になった研究では、喫煙や体重の要因を十分に考慮できていなかったということです。

■ 最後に

ただし、注意が必要なのは、上記のように、今回の結果は、「現に飲酒している人に対して飲酒を許容する」ことを示唆するものではなく、多変量解析の手法を用いて喫煙の有無や体重を調整し、お酒と糖尿病発症の関係『のみ』を純粹に検討した場合の結果、とすることができます。つまり、飲酒をすることにより、タバコの本数が増えたり、あるいは生活習慣そのものが乱れたりするような方の場合には、当然「お酒を飲むという行為」によって糖尿病発症リスクは高まる事になります。まとめると、「お酒は健康に良い」のではなく、「適度の運動・体重維持・タバコを吸わないといった良い生活習慣を心がける人にとっては、お酒は健康に良い」ということです。

■ 参考文献

- *1 Rimm EB, et al. Prospective study of cigarette smoking, alcohol use, and the risk of diabetes in men. *BMJ* 1995.
- *2 Goldberg DM, et al. Moderate alcohol consumption: The Gentle Face of Janus. *Clin Biochemistry* 1999.
- *3 Tsumura K, et al. Daily alcohol consumption and the risk of type2 diabetes in Japanese men. *Diabetes Care* 1999.
- *4 Watanabe M, et al. Alcohol consumption and the risk of diabetes by body mass index levels in a cohort of 5,636 Japanese. *Diabetes research and Clinical practice* 2002.

「楽しい」お酒／「しまった」お酒

お酒はとても楽しいものである反面、飲み過ぎた時には翌日、「もう少し控えておけば良かった... しまった」ということもなきにしもあらず、ですね。今回は、これまでの経験をもとに、「楽しい」お酒の機会を増やし、「しまった」お酒の機会をなるべく無くすために、その要因について考えてみましょう。

例えば、なぜ飲むか、誰と飲むか、何をどれくらい飲むか、と言ったようなことです。

■「楽しい」お酒の条件／環境を考えてみましょう

1.

2.

3.

■「しまった」お酒の条件／環境を考えてみましょう

1.

2.

3.

サポーター署名

参加者 → サポーター(keyword) → 担当者(提出日確認) → 岡山大学
 提出期限: 第3週の初日(祝日の場合はその翌日)

- 目標
 1.
 2.
 3.

資料2-3: 「楽しい」お酒の記録 2週目 / 4週間

氏名:

	日付	時間	所用時間 (時間)	場所	目標はできましたか? できたなら○			翌日記入 1=良いお酒だった 2=普通 3=しなかった!	①5%-10% ビール・発泡酒 酎ハイ	②10%-20% 日本酒、ワイン カクテル(ロング)	③20%-40% 焼酎 カクテル(ショート)	④40%-50% ウイスキー フレンチー	合計
					1	2	3						
月		:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
火		:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
水		:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
木		:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
金		:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
土		:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
日		:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
合計			時間	外の(%)	○の(%)	○の(%)	良かった(%)		ml	ml	ml	ml	ml

焼酎、ウイスキーは原液の量・度数の一番近いカテゴリーに入れて下さい
 合計: (①×0.5 + ② + ③×1.5 + ④×3) / 180

2週目キーワード: (サポーターが記入のこと)

アルコール血中濃度について知ろう!

アルコールの効用をあなた自身の意図どおりに利用するためには、「アルコール血中濃度 (Blood Alcohol Concentration ;BAC)」について理解することがその早道です。

おおよそ、血中アルコール濃度を推定するには以下の式を使うことができます。

$$BAC = \frac{\text{飲酒量(ml)} \times \text{アルコール濃度(\%)}}{833 \times \text{体重(kg)}}$$

例えば、「楽しい」お酒の記録の2週目を見てみましょう。一番右の欄が日本酒(合)に換算した1日の飲酒量です。また、2週目のキーワードは、実はその平均値(1日あたり)でした。あなたは通常の飲酒量において、どれくらいの血中アルコール濃度になっているのでしょうか?

{180ml × (資料2-3のキーワード) × 15(%)} ÷ {833 × (体重 kg)} で計算し、該当する血中アルコール濃度(BAC)をチェックしてみてください。

BAC = %

ただし、血中濃度の上がり方にはいくつかの要因が関係します。

- ・あなたの体重
- ・あなたの体の組成(水分量)
- ・どのくらいの時間飲んでいるか
- ・性別
- ・食べながら飲んでいるか
- ・アルコールを分解する酵素があるか無いか

さて、あなたが得たい効用は以下の表のどの濃度に相当するのでしょうか? 資料1-1で考えた、あなたにとってのお酒の効用を振り返りながら、チェックしてみましょう。

	BAC (%)		← プラスの効用	備考
爽快	<input type="checkbox"/> 0.02~0.04		<input type="checkbox"/> さわやか <input type="checkbox"/> リラックス	0.03%相当の呼気濃度(0.15mg/L)=法定基準
ほろ酔い	<input type="checkbox"/> 0.05~0.10		<input type="checkbox"/> 陽気になる <input type="checkbox"/> 抑制がとれる	
めいてい初期	<input type="checkbox"/> 0.11~0.15		<input type="checkbox"/> 気が大きくなれる <input type="checkbox"/> 忘れっぽくなれる	← かなり両刃の剣でもあるが...
めいてい	<input type="checkbox"/> 0.16~0.30		<input type="checkbox"/> 思い切り酔える	
泥酔	<input type="checkbox"/> 0.31~		<input type="checkbox"/> ...	う~ん... これはちょっとマズい

得たいプラスの効用と、現在の血中アルコール濃度は一致していましたか?

資料3-1:

それでは以下の表を参考にして、あなたの選んだBACを得るためには、どの程度のペースで飲むと良いか調べてみましょう（量は記録表の②アルコール度数10%-20%に相当する日本酒などの量（ml）で考えてみてください）。

0.05%:「さわやか〜陽気になれる」ペース						換算表 ①5%-10% ビール 発泡酒 酎ハイ →2倍に ②10%-20% 日本酒 シャンパン ワイン 梅酒 カクテル(ロング) →そのまま ③20%-40% 焼酎(原液) カクテル(ロング) →2/3-1/2に ④40%-50% ウイスキー ブランデー →1/3-1/4に
飲む時間	1時間	2時間	3時間	4時間	5時間	
男性:						
55kg-70kg	120ml	180ml	240ml	270ml	300ml	
70kg-80kg	150ml	240ml	300ml	330ml	360ml	
80kg-	180ml	270ml	330ml	330ml	360ml	

0.08%:「抑制がとれ普段言えないことが言える」ペース					
飲む時間	1時間	2時間	3時間	4時間	5時間
男性:					
55kg-70kg	210ml	240ml	300ml	330ml	390ml
70kg-80kg	240ml	300ml	360ml	390ml	450ml
80kg-	300ml	360ml	420ml	450ml	480ml

0.12%:「気が大きくなれる」ペース					
飲む時間	1時間	2時間	3時間	4時間	5時間
男性:					
55kg-70kg	330ml	360ml	390ml	420ml	450ml
70kg-80kg	360ml	420ml	480ml	510ml	540ml
80kg-	450ml	510ml	540ml	570ml	600ml

*日本酒1合(180ml)

→ビール大瓶1本(633ml), 酎ハイ(7%)ロング缶1本(500ml), 焼酎お湯割り(50%)200ml

→ワイングラス2杯(200ml), ウイスキー80ml, ブランデー80ml

さて、では上記の表を参考にして、あなたにとっての飲むペースを計算してみましょう。ただし、この表は欧米人のデータから計算されたものなので、若干少なめで考えた方が無難と思われます（また女性は男性の2/3で計算しましょう）。

予定の血中アルコール濃度は、第1週に考えた「お酒の効用」についてあなた自身が考えた理由を参考に、また飲む時間については、これまでの記録を参考に行ってみましょう。

私 _____ **の代表的な飲むペース:**

だいたい **時間くらいで、** **を** **ml程度飲んで、**

という効用を得る

目標を見直してみよう

さて、飲むペースについての目標をこれまでのどれかの目標と入れ替えることは可能でしょうか？また、あまりうまく出来なかった目標は、自分にとって実現可能な目標に書き換えてみましょう。

あるいは、漠然としている目標があれば、より具体的に書き直すことも効果的です。

- 時間でをml くらいのペースで飲む。

私の目標（改訂版）

①.

②.

③.

日付／署名

サポーター署名

参加者 → サポーター(keyword) → 担当者(提出日確認) → 岡山大学
 提出期限: 第4週の初日(祝日の場合はその翌日)

目標
 1.
 2.
 3.

資料3-3: 「楽しい」お酒の記録 3週目 / 4週間

氏名:

日付	時間	所用時間 (時間)	場所	目標はできましたか? できたら○			翌日記入 1=良いお酒だった 2=普通 3=しぼった!	①5%-10% ビール・発泡酒 酎ハイ	②10%-20% 日本酒, ワイン カクテル(ロング)	③20%-40% 焼酎 カクテル(ショート)	④40%-50% ウイスキー ブランデー	合計
				①	②	③						
月	:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
火	:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
水	:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
木	:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
金	:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
土	:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
日	:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
合計		時間	外の(%)	○の(%)	○の(%)	○の(%)		ml	ml	ml	ml	ml

焼酎, ウイスキーは原液の量・原液の一番近いカテゴリーに入れて下さい
 合計: ①×0.5+②+③×1.5+④×3/180

3週目キーワード: (サポーターが記入のこと)

さんへ

サポーターからのアドバイス

サポーターの方は、これまで2週間の飲酒状況を見てきてどうだったでしょうか？参加者の方のお酒の飲み方の、「ここをこうすれば、もっと楽しいお酒になるのに…」というような気づきはあったでしょうか？

これまでの2週間の飲酒記録（「楽しい」お酒の記録1～2）も参考にしながら、より楽しいお酒を飲むために、必要と思われるアドバイスを箇条書きにまとめて5つ以内で列挙してあげてください。

出来れば、より楽しいお酒になるようなポジティブなアドバイスが嬉しいと思いますが、場合によっては参加者の方にとって親しい、あなただからこそ言える苦言もあるかもしれません。よろしく願いいたします。

1.

2.

3.

4.

5.

サポーター署名

資料4-2:「楽しい」お酒ベスト3 と 「しまった」お酒ワースト3

	日付	時間	所用時間 (時間)	場所	目標はできましたか?			翌日記入 1=良い酒だった 2=普通 3=しまった!	①5%-10% ビール・発泡酒 酎ハイ	②10%-20% 日本酒、ワイン カクテル(ロング)	③20%-40% 焼酎 カクテル(ショート)	④40%-50% ウィスキー ブランデー	合計
					1	2	3						
1		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
2		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
3		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	

①		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
②		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
③		:		家・外					ml	ml	ml	ml	
		:		家・外			1・2・3		ml	ml	ml	ml	
		:		家・外					ml	ml	ml	ml	

焼酎、ウィスキーは原液の量・度数の一番近いカテゴリーに入れて下さい
 合計: (①×0.5 + ② + ③×1.5 + ④×3) / 180

参加者 → サポーター(Keyword) → 担当者(提出日確認) → 岡山大学
提出期限: 第5週の初日(祝日の場合はその翌日)

目標
1.
2.
3.

資料4-3: 「楽しい」お酒の記録 4週目 / 4週間

氏名:

日付	時間	所用時間 (時間)	場所	目標はできましたか?			翌日記入 1=良いお酒だった 2=普通 3=しぼった!	①5%-10% ビール・発泡酒 酎ハイ	②10%-20% 日本酒, ワイン カクテル(ロング)	③20%-40% 焼酎 カクテル(ショート)	④40%-50% ウイスキー ブランデー	合計
				①	②	③						
月	:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
火	:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
水	:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
木	:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
金	:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
土	:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
日	:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
合計		時間	外の(%)	○の(%)	○の(%)	良かった(%)		ml	ml	ml	ml	ml

焼酎, ウイスキーは原液の量・度数の一番近いカテゴリーに入れて下さい
合計: (①×0.5+②+③×1.5+④×3)/180

4週目キーワード:

(サポーターが記入のこと)

まとめにかえて

4週間のプログラム、お疲れ様でした。最後に以下のことをしましょう。無事終了された方には、修了証をお送りさせていただきます。

■ 4週間を振り返ってみる

本プログラムを活用し、これまで以上にお酒を楽しんでください。

■ 目標を再設定しておく(資料5-2を活用)

プログラム参加期間中の目標をそのまま継続して実行していただいても結構ですが、長期に渡って、無理なく自然に実行できるように、再設定することもお勧めです。目標を再設定する際には、7割位の労力で達成できる目標にしておくことがコツです。

■ ご褒美を決めておく

上記の目標が達成できた時に、1週間/1ヶ月などの区切りごとに、ご自分にご褒美を与えることは、とても効果的です。物質的なもの(モノ)でも、精神的なもの(キモチ)でも、構いません。

■ 別紙資料をサポートと一緒に読んでおく

お酒を楽しむためには、やはり依存症になってはいけません。ちょっと耳に痛い内容の資料をサポートに差し上げています。

■ ご質問、お問い合わせ

何かご質問などございましたら、以下までお願いいたします。

おつかれさまでした!

〒700-8558 岡山市鹿田町 2-5-1
岡山大学大学院医歯学総合研究科
衛生学・予防医学分野 高尾総司
TEL086-235-7174 / FAX086-235-7178

目標を再設定しておこう

最後にこれまでの記録を振り返ってみましょう。いま、冷蔵庫に貼ってある目標は、これから長く続けて行くには、少ししんどいかもかもしれません。そういった場合には、少し簡単な目標にしておいた方が良いでしょう。サポーターの方とも相談して、目標を再設定しておきましょう。

また、今後も、時々見直して修正しましょう。

私の「楽しい」お酒のための目標

①.

②.

③.

日付／署名

サポーター署名

「楽しいお酒の飲み方再発見」コースサポーターの方へ

岡山大学大学院医歯学総合研究科
衛生学・予防医学分野 高尾総司

■ コースの目的

タイトルの通り、お酒の楽しい飲み方について改めて考えていただくコースです。

「お酒はおいしく適量を」とは良く言われることですが、このことを具体的な方法に基づいて実践していただくことを目的としています。

■ より楽しくするための工夫

お酒の楽しい面を意識することで、なるべくお酒に対してのネガティブイメージが伴わないよう配慮されたプログラムになっています。また、これまでの健康教育からも一人で取り組むより、多くの人と一緒に取り組んだ方が結果も良好であることから、今回は参加者の方にサポーターをお一人ずつご指名していただくことにしました。どうぞ、ご協力をよろしくお願いいたします。

■ おおまかな内容とスケジュール

参加者の方には、毎週、資料を2種類と「楽しい」お酒の記録表をお送りします。資料1については、お読みいただき、簡単に参加者自身で自己チェックしていただきます。資料2については、サポーターの方に確認していただくようにしています。記録表は、サポーターの方が記入内容を確認し、同封の資料でお知らせします各週のキーワードを記入してあげてください。ポイントがつかますので、記録表をきちんとつけていただくよう、励ましてあげてください。

期間は4週間です。

質問などございましたら、s-takao@md.okayama-u.ac.jpまでお願いいたします。

「楽しいお酒の飲み方再発見」コースサポーターの方へ

具体的なサポートの方法について **—サポートマニュアル—**

岡山大学大学院医歯学総合研究科
衛生学・予防医学分野 高尾総司

■ 第1週 (キーワード: **資料S1でチェックした達成度レベル**) を記入してください)

第1週では、自己チェックとして、なぜお酒を飲むのだろうということについて、積極的な理由と消極的な理由に分けて考えてもらいます。また、誰でも普段から意識しているお酒を飲む時に注意していることを改めて記載してもらいます。資料1-2に記載された目標について確認してあげてください。確認したら、参加者の方に返却してあげてください。

また、資料S1を用いて、参加者の方と一緒に「適正飲酒の達成度レベル」を判定してみてください。レベルに応じた支援の方法も説明していますので、参考にしてみてください。

第1週の記録が終わったら内容を確認いただき、キーワードを記入し岡山大学へ提出してください。

■ 第2週 (キーワード: **2週目の記録表の一番右の合計欄の平均値**) を記入してください)

第2週はお酒の健康への好影響について、科学的な根拠について知っていただきます。参加者の方へは簡単なまとめをお渡ししてありますが、あなたには詳しい論文の訳(資料S2)をお送りしています。資料2-2で、参加者の方が自身の「楽しい」お酒と、「しまった」お酒の状況について記載されますので、確認してあげてください。確認したら、参加者の方に返却してあげてください。

第2週の記録が終わったら内容を確認いただき、キーワードを記入し岡山大学へ提出してください。

■ 第3週 (キーワード: 資料3-1の最後の囲みの中の、**「飲む時間」「お酒の種類」「量」**)

第3週は、アルコールの血中濃度について勉強していただきます。何気なく習慣で飲んでいると、より高い血中濃度でなければ意図した効用が得られなくなっていくます。資料で学んでいただいた内容と実際にギャップがある場合には、少しゆっくり飲むように勧めてみましょう。資料3-2で、第1週に記載した、お酒を飲む時の目標を改訂してもらいます。この目標にはなるべく飲酒のペースに関する目標をいれるようにアドバイスしてください。また、具体的でない目標については明確にしてあげることが大切です。確認したら、参加者の方に返却してあげてください。

また、この週が終わるまでに、これまでの飲酒状況をもとに、資料S3に、参加者の方へのお酒の飲み方についてのアドバイスを記載し、4週目の初日に渡してあげてください。ここでは、厳しいアドバイスをしたくなる心を抑えることが大切です。

第3週の記録が終わったら内容を確認いただき、キーワードを記入し岡山大学へ提出してください。

S0：概略説明&サポートマニュアル

■ 第4週（キーワード：資料4-2を見てのコメントをご自由にご記入ください）

最後の週になります。参加者の方には、あなたからのアドバイスをかみしめていただくとともに、これまでの記録を振り返り、これまで3週間の中でのもっとも楽しかったお酒と、しまったお酒の機会について3つずつ抽出してもらうことで、楽しいお酒の条件を再確認していただきます。資料4-2を確認してあげてください。確認したら、参加者の方に返却してあげてください。

資料S4は修了証です。サポーターのあなたもご署名ください。第4週の記録表を受け取ったら、日付を記入して参加者の方に差し上げ、4週間の努力をねぎらってあげてください。

第4週の記録が終わったら内容を確認いただき、キーワードを記入し岡山大学へ提出してください。

■ 最後に

最後にお渡しする資料には、「お酒の悪い面」がまとめあります。適正飲酒プログラムとして、「お酒の良い面」だけを強調するわけにはいきませんので、最後に付け加えております。おそらく内容的には、重々承知のことも多いと思いますので、改めて参加者の方へ伝えていただく必要はないかもしれません。ご協力ありがとうございました。

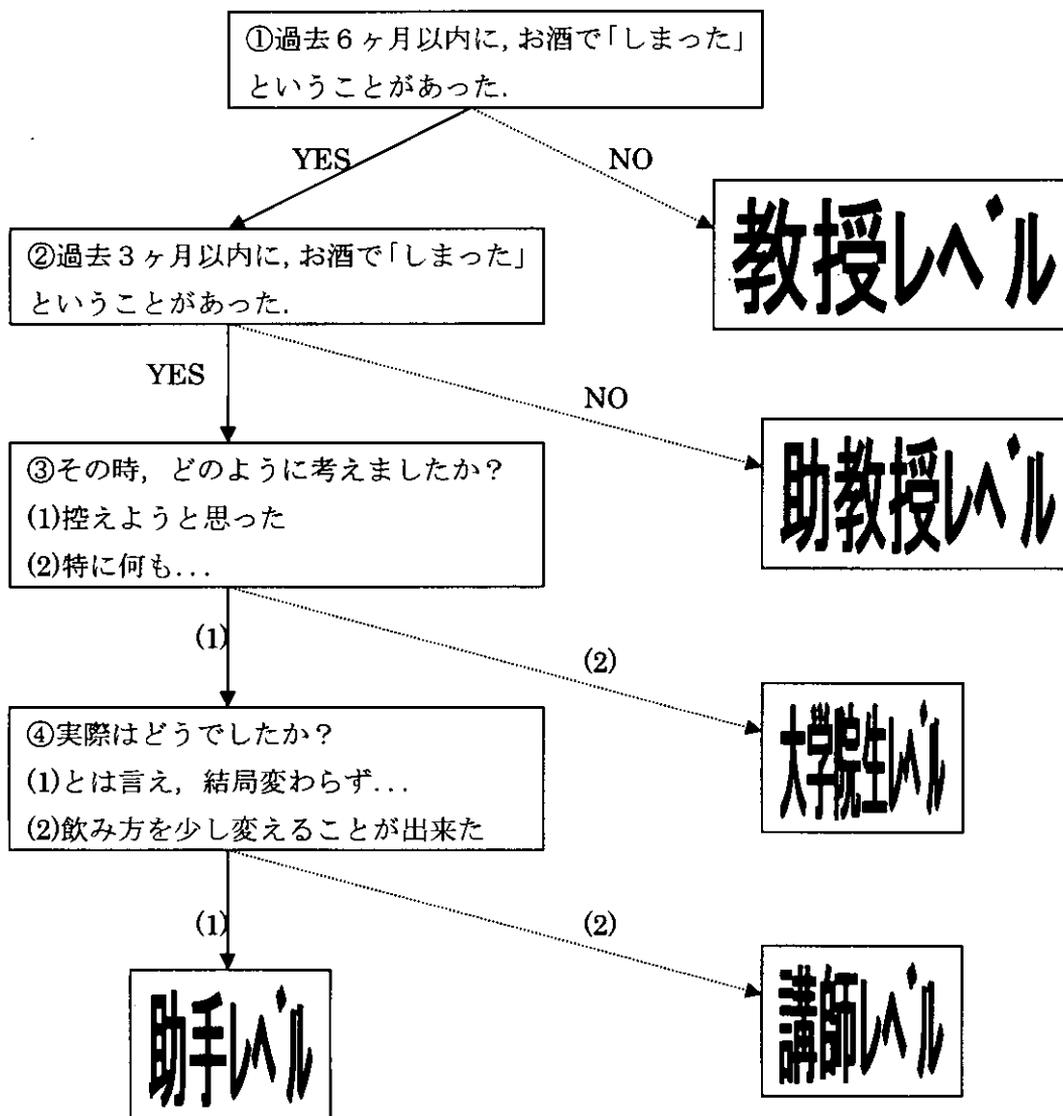
流れを一覧に示すと以下の通りです。ご参考になさってください。

時期	資料NO	参加者		サポーター
		内容	対応	
準備	0-1	コース概略説明		S0:概略説明&詳細説明
	0-2	宣言書(同意書)	サポーターに提出	確認・署名→岡山大学
第1週	1-1	お酒の効用	自己チェックを行う	S1:適正飲酒達成度チェック
	1-2	目標の確認	初日:サポーターに提出	確認→返却
	1-3	記録1週目	翌週初日サポーターに提出	Keyword1 記入→岡山大学
第2週	2-1	お酒は糖尿病を予防する		S2:お酒の健康への好影響
	2-2	お酒の良い面・悪い面	初日:サポーターに提出	確認→返却
	2-3	記録2週目	翌週初日サポーターに提出	Keyword2 記入→岡山大学
第3週	3-1	血中アルコール濃度について	自己チェック	S3:サポーターからのアドバイス
	3-2	目標の見直し	初日:サポーターに提出	確認→返却
	3-3	記録3週目	翌週初日サポーターに提出	Keyword3 記入→岡山大学
第4週	4-1	サポーターからのアドバイス		S4:修了証(署名してください)
	4-2	良かったお酒 BEST3	初日:サポーターに提出	確認→返却
	4-3	記録4週目	翌週初日サポーターに提出	Keyword4 記入→岡山大学
終了	5-1	まとめ		S5:別紙資料
	5-2	今後の目標の再設定	サポーターに提出	確認→返却
		修了証		

質問などございましたら、s-takao@md.okayama-u.ac.jpまでお願いいたします。

適正飲酒達成度チェック

(めざせ、白い巨塔?)



達成レベル	行動科学でいうところ	つまりは	サポートの方法
教授レベル	維持期	過去6ヶ月間、適正飲酒が実行できている	<ul style="list-style-type: none"> ■適正飲酒の方法の内容を確認 ■適正飲酒を達成しやすい環境を整える方法を考える ■過去の「しまった」お酒の状況を振り返り、その対処法を考える
適正飲酒の頂点を極めた			
助教授レベル	実行期	過去3ヶ月間、適正飲酒が実行できている	
もうちょっと！ 適正飲酒のプロ			
講師レベル	準備期	適正飲酒を実行したいと考えており、少しできている	<ul style="list-style-type: none"> ■具体的な目標に焦点をあてる ■適正飲酒を妨げる状況を発見し、その対処法を考える ■記録を確認し、良かった点を褒める
正規のポスト かなりレベルアップ			
助手レベル	関心期	適正飲酒を実行したいと考えているが、なかなか出来ていない	<ul style="list-style-type: none"> ■適正飲酒が達成できた際に、自身にご褒美を与えるよう勧める
適正飲酒の入り口にたった			
大学院生レベル	無関心期	適正飲酒に関心がない	<ul style="list-style-type: none"> ■参加者の考える適正飲酒のメリットを確認する ■適正飲酒で得られる効果の説明 ■意志を尊重し、強くは勧めない
ここがスタート			

S 2 : お酒の健康への良い面についての論文

適量飲酒～ヤヌスの神の優しい側面～
ゴールドバーグら (トロント大), 1999

翻訳 : 高尾 総司

(協力 : 高尾左知子)

【抄録】

目的 : 適量のアルコール (北米では, 男性 2 drink/日まで, 女性 1 drink/日まで. 1 drink は, 日本酒 0.7 合程度.) をいつも飲むということは, 動脈硬化や, (その結果としての) 虚血性心疾患 (心筋梗塞, 狭心症), 脳卒中, および末梢血管の病気を予防すると, これまで数十年間, 認められてきた. 確かに, 虚血性心疾患の発症率, 死亡率は, 全く飲まない人々に比較して, 適量飲酒者で約 40%~60%も低い. このメカニズムの説明としては, 飲酒により HDL (善玉) コレステロールが増加すること, また血液凝集が抑制されること, などがもっともらしい. それ以外のメリットについては, 酸化作用による細胞障害, フリーラジカルの形成, 炎症反応といったものを予防するようなアルコール以外の構成物 (例えば, フラボノサイドやヒドロキシステルベンなど) によるものと考えられる.

結論 : かなり多くの病気に対して適量飲酒は良い効果を与えるであろうことが, 疫学調査 (観察研究) や, いくつかの介入研究に基づくエビデンス (根拠) によって明らかにされた. これらの病気とは, 十二指腸潰瘍, 胆石, 腸炎, リウマチ性関節炎, 骨粗鬆症および, II 型糖尿病 (成人発症型) である. 全く飲まない人と比較すると, 適量飲酒者においては, ストレスやうつ病が減るといった精神状態の改善や, 欠勤の減少, (アルツハイマーを含む) 痴呆症の減少といったことが認められた. これまで適量の限度がいたって保守的 (無難) に決められてきたにも関わらず, この新知識の臨床医学への応用も, 一般人への啓蒙も, 政治的配慮により妨げられているのは, 大変残念である.

p.510

動脈硬化に関連する病気以外の病気における適量飲酒の健康への良い効果について

【胃腸の病気】

ハーバード大の研究グループによって, 97 年に適量飲酒が十二指腸潰瘍に予防的に作用すると報告されている(*119). この結果を図 6 に示す. この報告に引き続き, 同年に適量飲酒によって十二指腸潰瘍の原因の一つと考えられているピロリ菌の増殖が抑制されるとの報告(*120)がなされた. このメカニズムはこれらの知見をとともうまく説明してくれる. ずっと以前, 82 年には, ユーゴスラビアでは適量飲酒者に胃炎の発症が低いとの報告(*121)がなされていた. また, 95 年にはワインが大腸菌, サルモネラ菌, 赤痢菌に対する抗菌力を示し, これによって腸炎を予防することが明らかにされた(*122). また, 日本の研究(*125)では明らかにされていなかったが, イタリア(*123)やスペイン(*124)の研究では, 適量飲酒によって胆嚢の病気や胆石が減少することが報告されている. ずっと以前から, 適量飲酒によって胆汁中のコレステロール濃度が低下することや, 通常, コレステロールや混合系の胆石形成の核となるコレステロール結晶の予防となることが, 示されてきたことが, これらの報告に影響を与えているかもしれない(*126).

【筋骨格系の病気】

女性では, 年齢にかかわらず, 適量飲酒はリウマチ性関節炎の発症率を下げると報告(*127,128)されて

S 2 : お酒の健康への良い面についての論文

いる。女性においては、閉経前後を問わず、この関連は認められるが、男性では現時点では、リウマチ関節炎を予防するとの報告はない。また、適量飲酒者においては、骨密度の増加と骨粗鬆症に起因する骨折の頻度の減少が報告(*129,130)されている。12の筋力テストにおいて、適量飲酒者は全く飲まない人と比較して明らかに優れているという結果(*131)になった。

【II型糖尿病】

1995年に、ハーバード大公衆衛生大学院の Rimm らは、適当な量の飲酒をしているものは、全く飲まないものや、飲み過ぎのものとは比べて、II型糖尿病の発症リスクがもっとも低いとする、疫学調査結果(*132)を発表した。そのデータの一部を Figure 7に示す。この発見そのものは、それほど劇的なものではない、しかし、その重要性は（それが、有名な疫学チームの研究結果であると言うだけでなく）これまでの多くの研究結果と一致したこと、しかも、それはアルコールの正の影響（良い効果）によるであろうとの説得力のある理由が示された点にある。1985年には、アルコールが耐糖能を改善するであろうこと、また血糖値は食事から摂った炭水化物に反応するであろうこと、について Baum-Baicker は review 論文(*133)にまとめていた。彼の主張では、この理由は少なくとも一部は、適量飲酒者で HDL コレステロールが上昇しているためであり、それによってリポ蛋白が糖尿病患者で減少している、とした。しかし、HDL コレステロールが耐糖能を改善させるメカニズムが知られてないがゆえに、この理由はそれだけでは納得しがたい。ユーゴスラビアでは、1982年に、適量飲酒者において糖尿病患者が少ないということが知られていた(*121)。1995年(*134)と1998年(*135)には、ハーバード大の結果を支持する疫学的研究結果がイギリスから報告された。1997年にはヒトを対象とした実験によって適量飲酒によって血糖の利用が促進されるという明確な結果(*136)が示された。こうして、アルコールはインシュリン感受性を改善し、また既に飲酒習慣のあるII型糖尿病患者は飲酒を続けるべきだ、というコンセンサスが得られるに至った(*137,138)。

【高血圧】

多量飲酒者が飲酒量を控えることは、高血圧の予防や治療に重要であると、広く受け入れられている(*139)。しかし、なぜアルコールによって血圧が上昇するかについて、明確に示されたメカニズムはない。正常血圧、または高血圧であって、1日あたり3-4drink（2合程度）の飲酒をする641名の外来患者に、飲酒量を半減させてみたが、血圧は下がらなかったという、1998年の無作為比較対照試験(*140)の結果がある。この結果について、著者らは高血圧治療において、飲酒量を減らすことは、特に少量であれば、推奨すべき根拠がないと結論づけた。事実、ハーバード大からは、若年者において飲酒量と血圧にはJカーブの関係があり、1日1-2drink（1合程度）のものが、もっとも血圧が低いとの報告(*141)が1995年にすでになされていた。適量ないし少量飲酒による血圧低下効果は、男性よりも女性で、より明確(*137)である。ただし、血圧に対する飲酒の効果は、アポリポ蛋白Eなどの遺伝要因の影響を受ける(*142)ことは忘れてはならない。

【その他の疾患】

フルーツジュースが腎結石のリスクを増大させるのとは対照的に、アルコール飲料は男性(*143)、女性(*144)を問わず、腎結石のリスクを下げる。アルコールの種類では、ビール飲酒者よりはワイン飲酒者において、腎結石のリスク低下は明確であった。

適量飲酒が前立腺肥大を予防するとの研究結果が最近になって報告(*145)されている。また、それ以外

S 2 : お酒の健康への良い面についての論文

でも、皮膚の老化の予防効果(*146)、や風邪の予防効果(*147)が示されている。面白いことに、風邪の予防効果は、非喫煙者にのみ認められ、さらに1日 4drink までは、飲酒量が多いほど予防効果も高いことが分かった。

【精神状態への影響】

適量飲酒によって、気分が良くなり、幸せな気持ちが高まり、気になることを忘れ、ストレス、緊張感、うつ状態を改善する、ということは良く知られている(*148-150)。短期の記憶力の向上だけでなく、認知力も改善するということが知られている(*148,149,151)。また、適量飲酒者が自分自身の健康状態をより良い、ととらえる傾向がある(*150)。

適量飲酒者は全く飲まない人と比べて病気による欠勤が少ないことが知られている(*152,153)。また、入院や外来受診を指標としても、同様に適量飲酒者の方が少ない(*154)。少量から適量の飲酒者において、うつ病のリスクは一番低く、飲酒量とうつ病リスクは U カーブを示す(*155)。同じ著者が、うつ病の発症率を調査している。①米国生まれの Mexican/American の男性、②メキシコ生まれの Mexican/American の男性、③米国生まれの白人男性、の3つのグループでは、飲酒量とうつ病発症リスクは、③では U カーブに近く、②では J カーブに近い事が分かった(*156)。フランスでは、適量飲酒（ワイン1日 500ml までと定義）のお年寄りにおいて痴呆の発症率が低いとの報告(*157)がある。この調査では対象者のわずか5%だけが、ワイン以外のアルコールを飲んでた。最後に、今度は極端に若い年代への影響を見ると、30歳以上の母親においては、全く飲まないものよりも大量飲酒者において、幼児の知能発達障害（下位10%と定義する）の頻度が高いことが知られている(*158)。

p.513

【結論にかえて】

適量飲酒が健康に有用であり得るとの知見に対して、専門家ですら興味を持っていない。政治団体や社会団体の圧力に負けて、医師ですらヤヌスの神の悪い側面についてのみ、漫然と強調し続けている。この review 論文を世に広めることによって、少しでもこの不均衡を是正できればと思う。無節操な飲酒を推奨することが目的なのではなく、わずかな量の飲酒を楽しむ人の不安を和らげ、自分自身の飲酒習慣は健康的な生活習慣に他ならないということを再確認してもらうことが、目的なのである。管轄外であることは承知だが、人々に向けて発するメッセージには、物事の悪い面ばかりでなく、良い面も（決して甘やかすつもりはないが）含めるべきであると、私たちは確信している。

ここで「適量」の定義を決めるつもりはない。それは個人の問題であろう(*170,171)。本題へ戻ろう、人は普通楽しみのために、あるいは気持ちよくなるために飲酒をするのであるから、自分自身の適量を超えて飲むべきではない、ということを再度強調したい。飲酒量を制限することは、そもそも医学的(科学的)な問題よりは、経済的な問題とも言える。しかしながら、飲酒による健康への効果は、ごくわずかな量から始まり、さらに米国の勧告量である男性1日 2drink まで、女性1日 1drink (0.7 合程度) までを越える、1日 4-5drink までは飲酒量に比例して認められる効果もある。勧告量を超えることは、多くの人にとっては、安全かもしれないが、必ずしも効果があるかどうか、あるいは賢い選択と言えるかどうかは分からない。

【文献リスト】(文献の欲しい方はお知らせ下さい)