

お酒(アルコール)の話 (その2)

七沢リハビリテーション病院脳血管センター

高橋邦丕

前回、アルコールの毒性について概略を述べたが、今回からはもう少し具体的に説明して行きたい。

アルコールの毒性について私が最初に意識した(させられた)のは1985年の夏である。前回紹介した本の著者コルンフーバー教授に最初にお会いしたのはその10年前の1975年であった。彼は神経内科医であり、若くして大脳前頭野の準備電位を発見し、当時既に神経学領域での第一人者となっていた。知日家の彼はそれまで何度も日本を訪れてはいたが、その時は日本で開催された国際学会に招待され、日本は初めてというご母堂を伴っての来日であった。当時も彼の研究室には多くの日本人医学者が留学していたが、留学を終えて日本に帰国された高名な先生方が、教授の日本での日程に配慮して、通訳兼案内人として指名したのが、大学を卒業して2年目の新米研修医の私だった。教授のご母堂と共に3人で関西方面に旅行し、ホテルのみでなく、高野山の宿坊に滞在したりして親交を深めることができた。教授の日本文化に対する造詣の深さにも、日本人の私は赤面させられることがしばしばであり、医学的な業績のみでなく、全人格を通しての尊敬の念を新たにした。しかしその後は私も臨床医としての研修に明け暮れ、教授にお会いする機会は無かった。

1983年2月から、当時はまだドイツが統一されておらず、西ドイツと呼ばれていた頃だが、私はマックスプランク脳神経研究所(大聖堂で有名なケルン市)に留学し、脳の虚血に関する研究に携わった。そして1985年、研究も軌道に乗り、その成果を発表して少し余裕が出てきた頃、教授に2年前よりドイツに来ていることを伝えると、当時ウルム大学におられた教授は大喜びし、私をウルムに招待してくれた。すぐに休暇をとり、ウルムを訪れた。ウルムもまた、ケルンに優るとも劣らぬ大聖堂で有名な南ドイツの大学都市である。10年ぶりの再会で、いろいろな話を伺った際に教授から、若い医師が守らなければならないことが3つあると言われた。それらは、1)タバコを喫わないこと、2)酒を飲まないこと、3)太らないこと、の3つであった。この3つはお互いに密接に関連しているが、20年前の当時もタバコの害は徐々に周知の事実となりつつあった。しかし、アルコールの毒性は一般にはまだ十分には理解されていない時代であった(日本では現在でも理解できない人が多い)。また肥満に関しても、この豊かな社会で円満に太っていることがどうして悪いのか分らない時代であった。

教授は北部ドイツ・プロイセンの出身、金髪でブルーの瞳、長身の典型的な北ヨーロッパ人で、同じ地球上にこれほど異なる人種がいるかと思うほど、日本人の私とはすべてにおいて正反対の風貌であった(頭髪が薄いということだけが類似点)。彼の持論は、”ヒトは20歳の時の痩身の美しい体型・体重を中年以降も維持しなければならない”というものであった。多くの人がこれを維持できない理由はアルコール摂取にあると言う。

それも巷に氾濫する、”アルコール、特にビールはカロリーが高いから太る”とか、”アルコールを飲むと食欲が増進するから太る”とかの、根拠のない俗説ではなく、科学的にアルコールの毒性によって、内臓脂肪が蓄積されて太るメカニズムが解明されつつあることを説明してくれた。それも肝臓の機能を障害したり、アル中になるほどの大量の酒量ではなく、毎日、健康の為にと称して飲む少量のアルコールがその毒性をじわじわと浸透させて、健康を蝕んでいるというのだった。

前置きはこのくらいにして、明らかになりつつあるアルコールの毒性について肥満に関連したことから簡単に解説して行きたい。まず第一に、脂肪の蓄積はアルコールのカロリーによるものではなく、”その毒作用によるものである”ということ、これが重要である。人間の体は常に蓄えられた脂肪を燃焼させてエネルギーとし、日常生活の運動を行っている。アルコールは炭水化物（でんぷん）と脂肪の燃焼を阻止し、蛋白質の代謝も阻害する。それは生体の自己防御作用と考えられており、肝臓は生体に有害な物質を速やかに解毒するために、他のエネルギーの供給を控えざるをえなくなるのである。そのため、少量ずつでもアルコールを摂取していると、蓄えられた脂肪は燃焼されず、一方的に蓄積され続けるのである。つまりアルコールは肥満に影響する脂質（中性脂肪やコレステロール）の代謝を障害するのである。

脂質の代謝に関しては、肥満以外にも大きな問題がある。いまだに”アルコールはHDL（善玉）コレステロールを増加させて血管を保護するから、少量のアルコールは飲んでも良い”、さらに”少量なら飲んだほうが良い”などの、とんでもない意見が生き残っている。私もつい最近まで、文献を丹念に読むことをおろそかにし、不勉強だったため、そのような俗説が無意識のうちに心中に入り込み、患者さん達にアルコールは禁じなければならぬ立場にありながら、アルコール摂取を容認してきてしまった。その罪は重い。アルコールが善玉コレステロールを増加させるというのは、正確に言うと間違いと言って良い。その証明は最近の研究で次々に明らかにされてきている。

アルコールは血中の中性脂肪を増加させ、同時にLDL（悪玉）コレステロールを増加させる。これらは高血圧と共に心筋梗塞の危険因子である。善玉コレステロールというのが曲者である。いわゆる善玉コレステロールといわれている脂質の分画には、本当の善玉と偽の善玉があるからである。少量の飲酒（お酒1合またはビール大瓶1本）では本当の善玉コレステロールは全く増加しない。この量で増加するのは、善玉コレステロールと名前はついていても血管保護作用等の効果が全くない偽の善玉コレステロールだけである。本当の善玉コレステロールが増加するのはお酒2合以上、またはビール大瓶2本以上を摂取してはじめて、少しずつ増加するに過ぎない。だからといって、喜んで大量のアルコールを摂取しないほしい。何故ならば、本当の善玉コレステロールが効果を現わす以前に、肝臓の機能は障害されてしまうからである。

それよりも肝臓機能が障害される前に、少量のアルコールで様々な危険な障害が引き起こされてくる。これらのことを次回以降、解説して行きたい。