

お酒(アルコール)の話 (その3)

七沢リハビリテーション病院脳血管センター

高橋邦丕

前回は、アルコールが善玉(HDL)コレステロールを増加させ動脈硬化を予防するという俗説は、好酒家(?)によって都合の良いように事実を捻じ曲げて解釈されたものらしく、**事実**は、健康のためと思って飲むアルコールは悪玉(LDL)コレステロールと偽の善玉コレステロールを増加させる一方、真の善玉コレステロールは増加させず、その結果として、逆に動脈硬化をますます進行させることを説明した。今回からはさらにアルコールの毒性について具体的に説明して行こうと思うが、その前に疫学的なデータについても触れておきたい。

平均寿命の男女差に関しては、一部の知識人を除いて一般人のほとんどが勘違いをしている。本来は男性の方が長生きなのであるが、その逆、つまり女性の方が長命と思っている人が多い。生物学的にみると男性の方が女性よりも約2年間長生きするのであり、このことは疫学上、多くの研究で証明されている。女性の寿命の短い理由は、女性の出産に関連するリスクと閉経後のエストロゲン不足に起因する血管障害が2つの大きな因子と考えられている。しかし現在、平均寿命の男女差を世界中で見渡すと、多くの国でその差の程度は異なるが、逆に女性の方が長生きするという事実がある。この不思議な現象の原因がつきとめられ、それがアルコールであることが解明されたのは、つい最近の研究成果である。

アルコールを飲まない民族、回教徒、モルモン教徒、アドベンチスト派の人々での平均寿命の調査により、女性よりも男性の方が長命であることが示されている。そして彼らの常識としても男性の方が長生きなのである。平均寿命が女性の方が長いと思っている人々は、間違いなくアルコール愛飲国の国民である。日本をはじめとして、アジア、アフリカ、南北アメリカ、中南部ヨーロッパ等、アルコールを飲む国々ではすべて男性の寿命の方が短い。特にその差が大きいのは、アルコール度数の高いウォッカを常飲する人が多いロシアである。酩酊しての事故・殺人、自殺、さらに重度の肝障害等、アルコールによって寿命を縮める要素が、女性に比して圧倒的に男性に多く、それが寿命の本来の男女差を逆転させてしまうのである。その程度の違いは各国のアルコール消費量の違いと見事に相関している。

疫学研究で最近発見された現象のうち、有名な事実をひとつ紹介しよう。旧ソ連(ソビエト連邦共和国：現ロシア連邦共和国)での話である。ソ連というと、共産主義のもと抑圧された民衆の間で囁かれた、体制批判の機知に富んだアネクドート(逸話)がまず頭に浮かび傑作の枚挙に暇がないが、以下の話はアネクドートではなく正真正銘の医学的事実なので、誤解のないようにしていただきたい。

ペレストロイカの波に乗り、欧米の自由主義社会に少しでも追いつこうと、理性的なゴルバチョフの英断により、節酒令が施行されたのは1985年のことである(しばらくし

て禁酒令となる)。当時東西冷戦下のソ連では(それ以前からの伝統とも言えるが)、指導者と雖も(フルシチョフやブレジネフ、さらにエリツィンも)アルコール中毒であり、恐ろしいことに核兵器のボタンが彼らの手に委ねられていた。1985年3月、ゴルバチョフが書記長になり実権を握った時、世界中の多くの政府が敵対する超大国のリーダーとなった彼の強烈な実行力に警戒感を示しつつも、アルコール中毒でなく、西欧的価値観・倫理観・教養を身につけた例外的なエリートが指導者となったことに、安堵感を持ったことも一方にはあったことは事実である。

ゴルバチョフの禁酒令が発令されたあと、数年のうちに犯罪・自殺・事故死が減少し、平均寿命も徐々に伸びつつあることが一部の研究者の間で気付かれ始めていた。しかし、1989年3月、アルコール中毒のエリツィンがロシア共和国の人民代議員に選出され復帰すると、彼はウオッカ愛飲家の大衆を率いて猛烈に禁酒令に反対、1989年、アルコール禁止令は解除せざるを得なくなった。そして再び犯罪や事故死が増加、自殺も一気に67%も増加したのである。さらに禁酒によって延びてきた平均寿命も再び急激に短縮されたのである。これらの経緯が明らかになったのは、1980年代からのアルコール禁止令と解除令・自殺・平均寿命等の各年次のデータを重ね合わせ、各項目の増減が見事に一致していることを指摘したメキネン博士(2000年)の論文によってであった。この論文はアルコールの害毒に世界中の耳目を向けさせた、疫学上歴史的な論文である。

その論文ではさらに、ソ連崩壊後にソ連から独立したアゼルバイジャン共和国では、禁酒主義のイスラム教徒の多くが政府の要職につき、ゴルバチョフの禁酒政策を1989年以降も継続・推進したため、禁酒令施行以後減少していた自殺率が、1989年から1994年にかけて、さらに81%も減少したことが報告されている。

メキネン博士の論文をもとに平均寿命の男女差にアルコールが大きく関与していることを説明したが、男女とも飲酒をする・しないの違いで、寿命に約10年の差があることが他の研究でも示されている。北米に生活する住民を対象とした調査で、飲酒をする・しない以外の生活の要素はすべて同じに設定した疫学調査(全く飲酒しないモルモン教徒やアドベンチスト派の人々と少量飲酒をする一般住民との比較)の結果では、飲酒しない人々の方が、飲酒する人々よりも、平均して10年長命であることが示されている。

ここで大事なことは、これらの飲酒による寿命の短縮化は、飲酒者の数パーセント以下に過ぎないアルコール中毒患者によるものではなく、飲酒者の大半を占める、アルコールを毎日健康の為にと思い込んで飲んでいる少量飲酒者の寿命の短縮によるものであり、さらにその寿命短縮の主たる原因は、動脈硬化がアルコールにより促進された結果である、ということである。

今回はアルコールの害毒を、寿命を短縮するという総論的な疫学的見地からの事実を紹介しているうちに紙面が尽きてしまったが、次回からは、実際アルコールがどのように人体の組織に作用し、臓器を蝕み、人の死を早める原因になっているかを、最新の医学研究データをもとに解説して行きたい。