

## お酒(アルコール)の話 . . . . (その 4)

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、疫学研究の中から最近注目された論文を紹介して、酒を飲むことによって寿命が、飲まない人よりも約10年短縮する事実を示した。

今回からはアルコールの害毒について具体的に説明してゆくが、その前に、このアルコールの害に関するコルンフーバー教授の論旨の確かさについて触れておきたい。本欄の(その1)でも紹介した彼の著書“アルコール”に引用された論文の数は膨大である。その総てが参考文献として丁寧に記されており、医師あるいは研究者にとっては更なる理解を深めるために非常に有益である。また亀井先生による日本語訳は平易な読みやすい文章で書かれ、訳注もあり、一般の読者にとっても十分に理解が可能である。

アルコールの害への理解を少しでも容易にするため、さらに2つほど補足して説明しておきたい事項がある。それらは、1)“批判的吟味”と、2)“少量依存性”についてである。

1) 批判的吟味； 医学の進歩に伴い EBM(科学的根拠に基く医療)が重要視されている。人間は自分の過去の経験や勘をもとに物事を判断する。一般人はこれでも日常生活上あまり実害はないが、医師がこの方法で診療を行うと、様々な弊害が起こってくる。そのため EBM が重要視されるようになった。その EBM の基となるおびただしい数の氾濫する医学情報は、また玉石混交でもある。従って EBM で重要なことは、医学論文に対して、その内的妥当性(研究が正しい方法で行われているかどうか)を確認するため、批判的吟味を徹底的に行うことである。この批判的吟味は、伝統的に礼節を重んじる日本の社会では意識的あるいは無意識的に敬遠され、軽視されている。すべて曖昧で阿吽の呼吸の中にどっぷりと浸かっている人々にとっては不得意な作業でもある。批判的吟味を行わないで盲目的に信じることは、純粹ではあっても愚かなことである。コルンフーバー教授の本には、彼自身による厳しい批判的吟味に耐え、その論拠となった論文が総て網羅されている。私も臨床医ではあるが、基礎医学研究を行った経験から、日本人ではあるが批判的吟味は厳しい方である。読者はさらに自分の目での批判的吟味を行いながら、その本、そして私のこの解説文を読んでほしい。

全く科学的根拠のない”酒は百薬の長”とか、“少量の酒は血流を改善するから健康に良い”などという、無責任な俗説が無意識のうちに頭の中に淀み、毎日酒を飲む医者で溢れ返っている日本では、この批判的吟味の過程が欠落している。そういう私もつい最近まで、アルコールの害毒に関して認識不足だった。診療上、禁酒が不可欠な患者さんに対しても禁酒を積極的に指示せず、結果的には寿命を大きく縮めてしまった痛恨極まる患者さん達がいる。彼らは大量飲酒者ではなく、健康のためにと誤解して少量ずつ毎日(週1日または2日の休肝日を設けていた人もいた)アルコールを飲んでいて人達である。残念ながら、週1日や2日の休肝日ではアルコールの害から逃れることはできない。

その理由はアルコールの害毒のうち、ヒトの寿命を短縮させる最も大きな要因は、アルコールが高血圧症を引き起こしてくること、つまり動脈硬化を促進させ、血管をゴム製の古いガス管のようにボロボロにするからである。ヒトの寿命は極論すれば、いかに血管の硬化を防ぎ、柔軟性を保つかにかかっているからである。

2) 少量依存性； もう一つ強調しておかなければならないことは依存性、それもアルコールの“少量依存性”についての理解である。アルコールには酩酊作用があり、セルフコントロールを減弱させる(抑制力を弱める)作用がある。この作用のために、徐々に少量から量が増えてゆき、大量飲酒による破滅的な状態に達すると考えられてきたが、実はそれ以前にもっと大きな問題が存在するのである。確かに、大量のアルコールを飲み続けるとアルコール依存症になり、その結果として肝機能障害、肝硬変、膵炎、脳萎縮、痴呆症等が起こり、交通事故や犯罪、家庭崩壊等にも関連してくる。これらは既に十分に知られている。しかしその発生率は、少量依存による問題発生から比較すると極めて低く、これはこれで十分問題を含んではいるが、前述したように、頻度が低い点から社会的にはあまり問題にはならない。

アルコールの依存性で問題なのは、その“少量依存性”である。それは大量飲酒によって手が震える等の症状が起こってくる“身体的依存”ではない。身体的依存は断酒をすれば、数日、長くても数週間の後には消失する。アルコールの依存性で問題となるのは、少量でも繰り返し飲むことによって起こってくる、執拗な“精神的依存”である。この依存性は、少量でも繰り返し飲むことによって、毎日飲むようになり、無意識のうち自然に酒瓶に手が伸びるようになってくる。これが“精神的依存”であり、身体的依存に比較して驚くほど執拗に長く続く。何年経過してからでも簡単に再発する。そしてその“精神的依存”は睡眠薬のベンゾジアゼピンと同様に、摂取量の多寡に関係なく、少量でも成立してしまう“少量依存”が圧倒的に多いのである。自覚している人は少ないが、これは立派なアルコール依存症である。時々飲酒する人々の多くは、遅かれ早かれ、毎日飲酒するようになる。大酒飲みの肝硬変を心配するまでになる人は一部の有素因者を除けば稀であるが、頑固な少量依存が長年月続くと、やがてアルコール障害の蓄積症状が出現してくる。

この毎日の少量アルコール摂取により、時間をかけて作り上げられる全身組織に及ぶ障害は、じわじわと人体を蝕んでゆく。それはアルコール摂取によって動脈硬化が増悪し、高血圧症が重症化、全身の血管、特に心臓や脳の血管が硬く脆くなり、その結果、破裂し出血したり、閉塞したりするのである。

少量(適切量)のアルコールが善玉コレステロール量を増加させ、脳卒中や心筋梗塞の予防に有益であるという世紀の誤報が、未だに巷を闊歩している。実際は、アルコールはそれとは全く逆の作用を全身の血管に及ぼしているのである。

次回はそのアルコールの害毒のうち、人間の寿命に最も関連する高血圧症と動脈硬化症について解説してゆく。