

## お酒(アルコール)の話 . . . . (その 5)

七沢リハビリテーション病院脳血管センター

高橋邦丕

前回は批判的吟味と少量依存性について説明した。西欧の成熟した大人の社会に較べて、かつてマッカーサー元帥に 12 歳程度と評された日本の社会では、60 年後の今日でも、批判的吟味の問題は乏しく、酒(アルコール)についても自分に都合の良い俗説を盲目的に受け入れている人が多いことについて触れた。また酒は少量依存性を来たす代表的な薬物であり、多くの人々が自分自身が依存に陥っていることの認識に乏しいことについても触れた。健康のためにと少量づつでも毎日飲むことは立派な依存である。今回は酒が高血圧症を引き起こすことについて説明したい。

飲酒と高血圧症：血圧はヒトの寿命にとって非常に重要である。前にも触れたが、結局ヒトの寿命は突き詰めれば、若い頃の血管の柔軟さをいかに長く保つかにかかっている。血圧が高くなり血管壁に大きな力が持続的にかかるようになると血管壁の硬化が始まる。動脈が硬化し始めると血圧が上昇する。その血圧上昇によってさらに動脈硬化が促進され悪循環のループが形成される。そして徐々に高血圧症は重症化し、脳血管障害や心血管障害を始めとする様々な血管障害を来たす。それによってヒトの寿命は大幅に短縮されてしまうのである。

大量飲酒によって高血圧症が引き起こされるかもしれないことはかなり以前から一部の研究者の間では気付かれていた。しかし少量でも毎日飲酒を続けると間違いなく高血圧症を来たすことが明らかになったのはつい最近のことである。そのメカニズムは未だ十分には解明されていないが、現在までに次のことが解っている。アルコールとその代謝産物であるアセトアルデヒドは、副腎を直接刺激してカテコールアミンとコルチゾールを放出させ、血圧を上昇させる。またアルコールはインスリンを介して間接的に交感神経系を刺激し血圧を上昇させる。さらにアルコールに起因する肥満から、高インスリン血症を介しての経路もある。このアルコールが高血圧を引き起こすという事実が明らかになった経緯を紹介したい。

脳卒中の発症と高血圧が関連することはかなり以前から推測はされていた。しかし高血圧が脳卒中の危険因子として認められるようになったのは比較的最近のことである。そしてこの高血圧症の原因が問題となるが、高血圧症は腎疾患等に起因する一部のものを除いて、90%以上のものが原因不明で、現在でも本態性高血圧症と呼ばれている。高血圧症というと日本人の頭の中にはすぐに塩分の過剰摂取が思い浮かぶだろう。日本では現在でも高血圧症予防のために減塩が叫ばれているが、食塩と血圧との関連は 1954 年のダール博士の論文によって最初に言及された。その後、日本の研究者からも脳卒中・高血圧・塩分摂取量に関連した多くの論文が発表され、日本だけでなく世界中の研究者の間にも塩分が高血圧症に関連するかも知れないという考えが広まった。

1970 年代後半から、脳卒中の予防を目的に、その危険因子を再検索していたコルンフ

ーバー教授は、ドイツにおいても高血圧は脳卒中の危険因子であることを確認した。そして彼はその高血圧の原因を綿密に調べていった。そしてその原因は当時日本を始めとして世界的に疑われつつあった塩分の過剰摂取やストレスではなく、太り過ぎと、驚いたことに、いわゆる“常識的な”量のアルコール摂取であることを見出したのである。

太りすぎと高血圧症の関係はとくに目新しいことではなかった。肥満と高血圧症の関係は多くの研究で証明されている。しかし同じ肥満度(体重  $\text{kg}$  を身長  $\text{m}$  の二乗で除して計算)であっても、高血圧のものと正常血圧のものが存在することに教授は気付いた。よく調べてみると、人種によってそれがきれいに分別できたのである。高血圧者はドイツ人、正常血圧者はトルコ人であった。さらに彼らの生活状態を詳細に調べてみると、ドイツ人の高血圧は飲酒習慣に基づくものであることがわかった。つまりトルコ人たちはイスラム教徒であり飲酒習慣がなかったのである。さらに研究を進めると、同じドイツ人でも非飲酒者の血圧は正常であり、飲酒量と高血圧の程度が見事に相関したのである。

1981年、ミュンヘンでの高血圧学会でコルンフーバー教授がこの事実を発表した時、そこに出席していた専門家達は、誰もそれを信じようとはしなかった。しかしこの報告は一大センセーションを巻き起こした。そしてこのあと世界中でアルコールと高血圧に関しての研究が行われ、今日では全く異論の余地がなく、アルコールは肥満と並んで高血圧症の最たる原因であることが認められるようになった。そしてその飲酒量は、健康のためにと飲む少量のアルコールでも、毎日飲むと長期的には確実に高血圧症が引き起こされてくることが明らかになっているのである。

ここで先程も触れた食塩摂取量と血圧の関係にもう少し触れておこう。1950年代から食塩摂取量と血圧に関しての研究が行われたが、なかなか結論が出なかった。日本からは食塩摂取量と血圧とが相関するとの報告があったが、一部の食塩感受性の患者には当てはまったが、大規模な集団では食塩摂取量と血圧との間に相関関係は認められなかった。その後も様々な研究が行われた中で、最大規模の疫学的研究は、1980年代から1990年代に亘って行われたインターソールスタディ(国際食塩研究)であった。世界中の52の研究センターが同一の基準で、1万名以上の被検者に対して食塩と血圧との相関関係が調べられた。その結果は、一部の食塩感受性者を除けば、食塩と血圧には因果関係は認められないというものであった。その後のスコットランドで行われた研究でも、食塩摂取量と血圧との間には全く関係が認められず、現在では一部の食塩感受性者を除けば塩分摂取量と血圧との間には関係が認められないと結論されている。

日本人の食生活はかつては食塩の摂取量が多く、その制限は意味のないことではないが、必要以上の極端な塩分制限が盲目的に続けられている場合も見受けられる。そして様々な問題、特に老人における過度の塩分制限による無気力、そして活動性の低下、さらには痴呆(認知症)までもが引き起こされてくるのである。このことについてはまた別の機会に解説するが、気をつけなければならないのは食塩ではなく毎日の飲酒習慣なのである。今回はアルコール・血圧・肥満の関係について解説したい。