

# ドクター中釜の 健康ばんざい!!!

Vol. 3

## 「酒は百薬の長」

「酒は百薬の長」といいます。お酒が好きな方には格好の言い訳です。

実際、少量のアルコール摂取はワインのポリフェノールなどとの相乗効果で、よいコレステロール(HDL)の量を増やし、血管拡張で血行をよくし、血を固まりにくくする効果が認められています。

晩酌が日課のお父さん、「それ見たことか」と得意げになるのは少し待ってください。紀元前共和制ローマ時代の弁論家で政治家のキケロは、「酒杯の一杯目は健康のため、二杯目は快楽のため、三杯目は放縱のため、最後のものは狂気のために飲む」と言い残しています。ドキッとしませんか？

アルコールにはその摂取量と脳梗塞や心筋梗塞といった循環器系疾患、およびそれ以外の要因による死亡率との関係上グラフがアルファベットの「J」の形になる、ジェイシェイプカーブ効果と呼ばれる性質があります。つまりまったくゼロの摂取量から1日1、2杯の飲酒までは死亡率の低下に寄与し、それを超える量からは死亡率の上昇が認められるという意味

です。多量飲酒では、血管拡張の反動による高血圧の進行、脂肪分解抑制、肝機能低下、免疫力低下、依存症、禁断症状、飲酒に伴う事故などデメリットが遥かに上回ってしまうのです。

また、少しのお酒でも顔がすぐ赤くなってしまう方、お酒を飲まない方は新たにお酒を始める必要はありません。アルコールを分解する能力に個人差があり、新たに飲み始めた場合「ほどほど」を守るのがとても難しいからです。

お酒は飲まれることなく1、2杯ほど嗜んで健康と精神に潤いを与える程度に。「狂気」なる飲酒だけはぜひお控えください。



**【Dr. 中釜知則】**  
一般診療科、家庭医学科、  
内科、小児科、婦人科  
日本クリニック  
212-575-8910