

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、お酒を飲まれない方は新たに
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