

## お酒は百薬の長？

「適度なアルコールは体に良い」この言葉を一度は聞いたことがある人は多いと思います。一方、過度なアルコール摂取は脳を萎縮させ、神経系に悪影響を及ぼすということもよく知られています。今回、「アルコールは少しでも脳を萎縮させる」という驚きの結果を示した研究をご紹介します。

### ●イギリスの約 36,000 人のデータを検討

40-69 歳の人に週または月当たりのアルコールの摂取量を答えてもらい、年齢や身長、性別、喫煙習慣などアルコール以外の影響を受けないように検討を行いました。

### ●ちょっとした飲酒でも脳の萎縮が進行する可能性

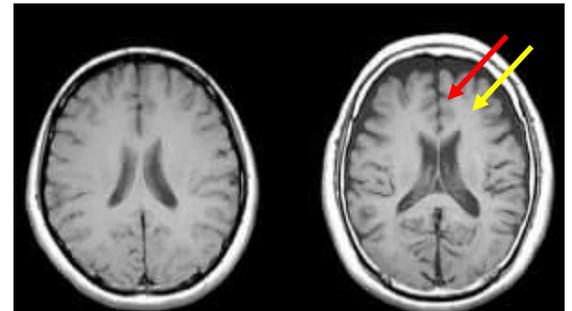
飲まない人と比べて 10mL のアルコール(缶ビール半分、日本酒おちょこ 2 杯)で半年分、それが 20mL(缶ビール 1 缶)に増えると 2 年分、もう半缶増えると 3.5 年分、脳が萎縮する可能性があります。そして量が増えるにつれて萎縮の度合いもどんどん増加します。

### ●あと一杯だけ・・・

たった 2 年？2 年も？この結果をどう感じるかは人それぞれだと思います。アルコールなしの生活は考えられない！という人も多いと思います。この論文を読んで『あともう一杯』を何か別の飲み物に置き換えるというのは取り組みやすいのではないのでしょうか。

これから暖かくなりお酒が美味しい季節ですがほどほどにしたいものですね。

参考：Daviet et al. Associations between alcohol consumption and gray and white matter volumes in the UK Biobank Nature Communications **13**, 1175 (2022)  
 画像：NIKKEI STYLE 過度な飲酒は脳萎縮「招く」 2012/3/13



脳 MRI 画像 左:正常 右:アルコールによる萎縮 赤:灰白質(灰色)黄色:白質(白)

