

本当にお酒は百薬の長なのか？

# 医師がすすめるお酒への付き合い方

お酒は昔から「百薬の長」と言われてきた。しかし、健康診断などで医者から「お酒の自粛」を言い渡されるお酒好きも多い。人間にとってお酒は薬なのか毒なのか、どちらなのだろうか？  
東海大学医学部付属東京病院の西崎泰弘さんに聞いた。

東海大学医学部付属東京病院 病院長

## 西崎泰弘

●にしごき・やすひろ 1961年兵庫県生まれ。東海大学医学部卒業。慶應義塾大学医学部大学院、UCLA リサーチフェローを経て、現職。専門は消化器肝臓病学、予防医学、抗加齢医学など。日本総合健診医学会副理事長、国際健診学会理事、健康長寿研究教育センター理事長。著書「イラスト図解 検査のしくみ・検査値の読み方」（日本実業出版社）など。

### お酒と人は太古からのつき合い

——お酒は健康面において、何かと悪者にされがちです。飲み過ぎが健康によくないのはわかりますが、「百薬の長」と言われるぐらいですから効能だってあるはず。医学的立場からぜひ上手な飲み方やお酒のまつよい面について教えてください。

私は肝臓学会の指導医ですけれども、お酒は大好きで、びっくりするぐらい飲みますよ（笑）。とくにビールと日本酒が好きですね。もちろん飲み過ぎると害になるのはその通りで、すべての臓器に何らかの障害を起こしてくるのも事実です。一方で、アルコールは自然界に普通に存在していますから、ほとんどの生き物はアルコールと無縁ではあ

りません。アルコール、正確にはエチルアルコール（エタノール）ですが、これはものが腐って、含まれる糖が変化した最終産物です。単細胞生物からさまざまな進化を遂げて、地球上には多種多様な生物がいるわけですが、その進化の間も腐ったものに触れたり口にした生き物は多いでしょう。また土壌でもアルコールは発生していますから、土の中の

生き物だってアルコールにさらされてきたわけですね。

太古の昔から生き物はアルコールと共にあり、それは進化の頂点である人類の遺伝子にしっかりと刻まれているわけです。ヒトは、諸生物と比べて長命なので、腐りかけたものをたくさん口にして体内にアルコールを摂り入れてきたはず。そして酩酊状態を「開放感があつて楽しい」とか、神秘的と感じたところから、神や先祖との交信を行うような儀式に用いるようになり、嗜好品として楽しむものにもなつていったといわれています。

また、水は腐るが、お酒は腐らず酔い変わるだけなので、大航海時代は船に大量に積み込んで、貴重な水の代わりにワインを飲むなんてこともしていました。長い歴史において、お酒はいいもの・悪いものというよ

り、傍らに常にあつて付き合うべきものだったわけです。

ですから私は、お酒を「不要不急の対象外」と思っていますし、むしろ「急がないが必要」くらいに思っています（笑）。過去の米国の禁酒政策も、結局それを教えてくれていると思います。しかし医師として、大酒飲みには「ゼロにしましょう」と言います。甘いことを言うと、気持ちが悪くて体を壊してしまう人がいますからね。けれども量が適量の範囲で、健康面で何も心配がない人には、「太古の時代から私たちの体にはアルコールにさらされてきているから、飲んでも大丈夫ですよ」と話しています。

### 飲むほうが長生きできる？

——それでも、お酒はよくないと

われてしまうのは？

二〇一八年に、世界的な医学雑誌である『ランセット』に、結論として「お酒は飲まないほうがいい」とした論文が出てしまったんですね。それまで発表された論文を寄せ集めて、いろいろな因子を統一したうえで世界六十万人のデータを解析したもので、そこでは週に百グラムまでのアルコール摂取なら、さまざまなリスクが低くなるということから、アルコールは少なければ少ないほどよい、したがって飲まないほうが健康にはよいた結論になっています。——となると、やっぱりお酒は飲まないほうがよい……？

それが、そう一概に切つて捨てることはできないんです。アルコールに関する研究論文は世界中で星の数ほど出されていて、その中にはお酒を飲まない人より、飲む人のほうが