

## お酒は怖い？

お酒好きのワッシーなんぞは、以前は、断言していたものだ。「酒は百薬の長だ。適量のお酒をのむ人は、のまない人よりも健康的」と。しかし、医学的見解は変わる。この頃は、いささか歯切れが悪い。

74歳のTさん。なぜか元気がない。「なにせ、家内が。酒を飲むとがんになりやすい。寿命が縮まる、とうるさい。で、ついに私も」と、Tさんは禁酒を強いられているようである。

これまでは、「酒のみ過ぎは死亡率を高めるが、適量の飲酒は、のまない人よりも全死因死亡率を低下させる」というのが常識であった。ちなみに、日本人のアルコール摂取の1日平均の適量とは、日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本、ワインならグラス2〜3杯とされている。

ところが、少し前に、権威ある外国の医学雑誌に衝撃的な論文が掲載された。多くの統計を検討したら、「お酒を飲まない人より、少量でもお酒を飲む人のほうが、全死因死亡率が高いことが分かった」というのだ。

その後、日本でも、少量の飲酒でもがんになるリスクが高まるという報告がなされている。これでは、もう、「お酒は適量なら良いですよ」とは言えないではないか。

だが、考えてみよう。統計の取り方によっては、結論が違ってくるかもしれないのだ。もしもお酒好きが禁酒を強いられたとしたら、そのストレスはいかばかりか？で、そのストレスが与える死亡率の上昇は、禁酒による効果をはるかに超えてしまうかもしれない。

そうだ。ストレスは少ないほうが良い。ワッシーの仕事は、座ってしゃべっているだけだ。が、患者さんの悩みに付き合っている、結構にしんどい。で、ストレスが溜まってくる。と、今朝の晩酌が頭をよぎる。あー、もう少しだ。うまい酒を。これはやめられない。

(石黒修三「いへるクリニック・脳神経

外科医…10/17北國新聞掲載)