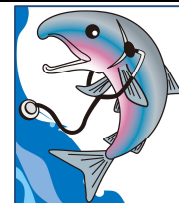


コホート調査だより



— 鮭で元気プロジェクト —

2015(No. 3)

発行：村上・関川・粟島健康コホート調査 事務局

平成 23 年 2 月に関川村で健康調査を開始してからまもなく 5 年になります。そこでコホート調査参加者の皆様に、5 年後のアンケート形式健康調査をお願いする予定です。調査票郵送は、関川村では平成 28 年 2 月、粟島浦村では 3 月、村上市では平成 28 年末頃です。前回の調査票よりかなり少ない量になりますので、ご協力下さいますよう何卒よろしくお願い申し上げます。

新潟大学教授 申村和利

〇はじめに

健康コホート調査は、様々な病気の発生に関わる要因を解明し、病気を予防することを目標としています。私、中村は今年 8 月の「村上・岩船地域の医療を考えるフォーラム」でお酒と健康について話しました。そこで今回は、飲酒と健康に関する全国コホート調査結果と村上・関川・粟島コホート調査の結果を合わせてご紹介します。

〇飲酒量と死亡率

お酒は百薬の長と言われますが、本当でしょうか。全国コホート調査(40~59 歳の男性約 2 万人を 7 年間追跡)によれば、日本酒で一日 1 合(500ml 缶ビール 1 本)以下ならばお酒を飲まない人より死亡率は上がりません(図 1)。1 合未満ならば逆に死亡率は下がっているように見えますが、お酒を飲まない人の中には体調不良のため飲まない人が含まれるので、お酒を少し飲むと本当に死亡率が下がるかどうかはよくわかっていません。

〇飲酒量、休肝日と死亡率

同じ飲酒量で飲酒の頻度が異なる場合に死亡率がどう違うかを見比べてみます(図 2)。同じ飲酒量であれば、ほぼ毎日飲酒する「休肝日なし」のグループ(赤い棒グラフ)で死亡率が高くなっています。適度な飲酒量に加えて、休肝日をとることが重要です。

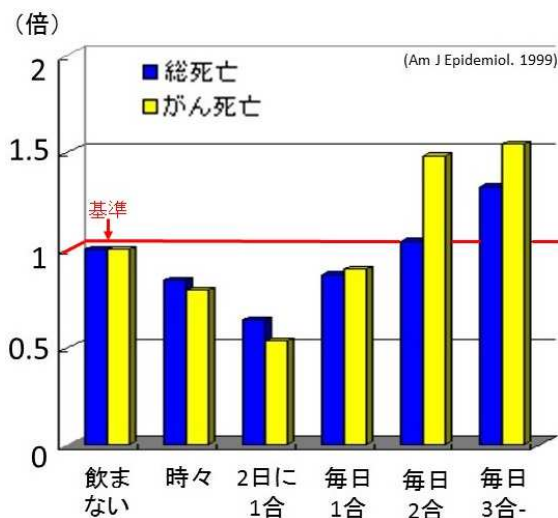


図 1 飲酒量(日本酒換算)と死亡率

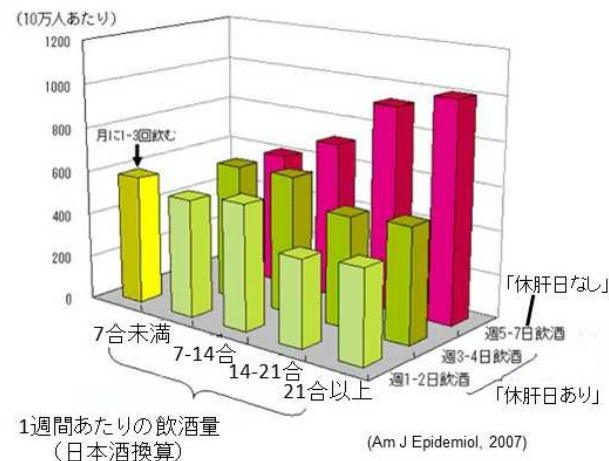


図 2 飲酒量・頻度(休肝日の有無)と死亡率

○タバコ、赤くなる体質と飲酒

タバコと飲酒の組み合わせはがんになるリスクを増大させることがこれまでの全国コホート調査で示されています。またお酒を飲んですぐに赤くなる人はアルコールが分解されてできるアセトアルデヒドの処理能力が低いことがわかっています。このような人が無理に飲むと、気分が悪くなるだけでなく、がんになるリスクが上がります。

○村上・関川・栗島コホート参加者の飲酒量

コホート参加者の飲酒量の分布を、男女別に割合で示しました(図3)。男性の飲酒率(■)は81%で、一日あたり日本酒で1合以上飲んでいる人の合計は55%でした。女性の飲酒率(■)は34%でした。

男性について、1合以上(/日)飲む人の割合を年代別に見てみます(図4)。日本酒で1合以上飲む人の割合は50歳代と60歳代で約60%と多く、どの年代も1合以上飲む人のほとんどは毎日飲んでいます(■)。もっと休肝日をとって、お酒を楽しみましょう。

○飲むお酒の種類

村上・関川・栗島コホート参加者の飲んでいるお酒の種類(複数回答可)をパーセントで示しました(図5)。若い世代ほどビールを好むようです。また男性では若い世代ほど日本酒を飲まない傾向が見られます。

○まとめ

生活習慣病予防とアルコール依存症予防の観点から多量飲酒は避けなければいけません。これまでのコホート研究により、「お酒は日本酒換算で一日1合くらいまでにして、休肝日を設けると健康的である」ということが科学的にはっきり示されています。ですから、中高年男性の飲酒習慣にはまだまだ改善の余地があることがわかりました。村上には日本酒の美味しいところがあります。美味しい日本酒が広まると共に、健康的な飲酒の習慣も広まって欲しいと願っています。

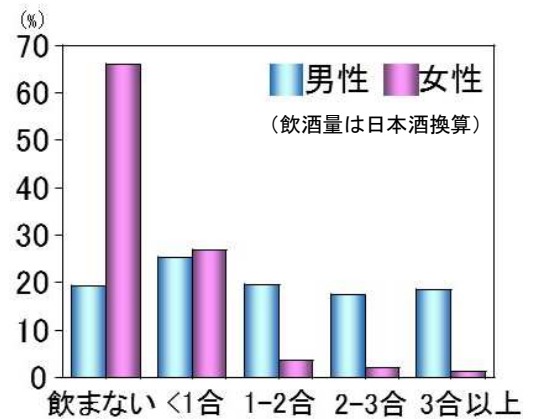


図3 飲酒量別の飲酒者の割合

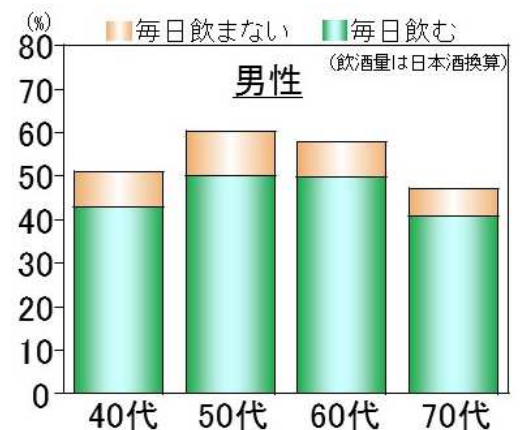


図4 1合以上(/日)飲む人の割合

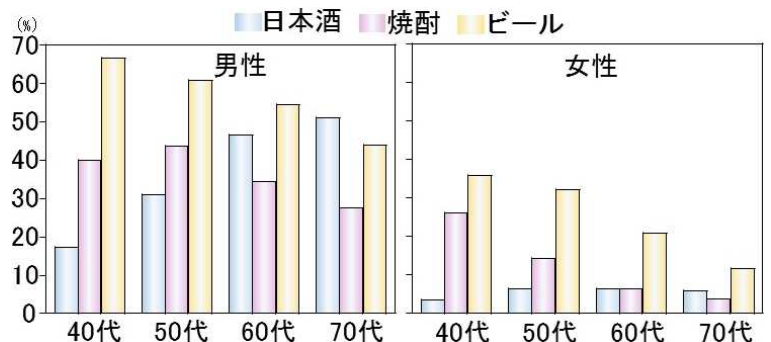


図5 飲むお酒の種類