

『適量飲酒』はもうない？

飲酒のとらえ方について、これまで「1日1杯なら健康に良い」「適度な飲酒はストレス解消になる」などと考えられてきました。

しかし、最近その“常識”が見直されています。



WHO(世界保健機関)の最新見解として、2023年1月、WHOヨーロッパ事務局は「安全な飲酒量は存在しない」と公式声明を発表しました。「どんな量であってもアルコールは健康リスクを伴う」とし、特にがんリスクについては「少量でも発症リスクが高まる」と明言されています。

また、2024年2月に発表された厚生労働省の『健康に配慮した飲酒に関するガイドライン』の主な内容としても、飲酒量が増えるほど、がんや生活習慣病、肝疾患などの健康リスクが高まることが強調されており、少量の飲酒であっても、がん(特に食道がんや乳がんなど)のリスクが残る可能性があることが明記されています。

飲酒による影響は、年齢、性別、体質、体調、既往歴によって個人差があります。女性や高齢者、アルコール分解酵素が弱い人は、より少ない量でも健康リスクが高まるため、より慎重な対応が必要です。

現在では「飲まないほど健康リスクが低い」という考え方が主流です。かつての「適量飲酒」や「節度ある飲酒」も、絶対的な安全基準ではなく、健康に配慮した飲酒量であっても多少のリスクが残る可能性があるという認識が大切になります。



■疾病別発症リスクと飲酒量(純アルコール量)

		男性	女性
飲まないのがベスト	→ 少しの飲酒でもリスクが上がる	高血圧 胃がん 食道がん	高血圧 脳出血
350ml	→ 1日11gでリスクが上がる	—	脳梗塞
350ml	→ 1日14gでリスクが上がる	—	乳がん
500ml	→ 1日20gでリスクが上がる	大腸がん 脳出血 前立腺がん	大腸がん 肝がん 胃がん

※認定特定非営利活動法ASK HPより

赤ワインの健康効果について



赤ワインにはポリフェノールなどの抗酸化成分が含まれており、血管の健康維持や動脈硬化予防、抗炎症作用が期待されてきました。しかし、赤ワインに含まれるアルコール自体が、がんや肝疾患、高血圧などのリスクを高めることが明らかになり、現在では健康リスクの方が大きいと考えられるようになっています。