

## 飲酒

山王病院内科部長

**堀江 義 則**

(聞き手 池脇克則)

---

飲酒の循環動態に与える短期的および長期的な影響についてご教示ください。  
特に、大量飲酒ではなく、いわゆる適量飲酒についてご教示ください。

<広島県開業医>

---

**池脇** 堀江先生、この対談ではアルコール依存症を取り上げることがあるのですけれども、今回は適量飲酒の循環動態への影響ということで、飲酒は血流をよくするのか、悪くするのか、血圧に対してはどうなのか、そういう質問だと思うのですが、どうでしょうか。

**堀江** この質問にお答えする前に、まずはアルコールの体への影響、特に血圧や循環動態への影響については、性差や年齢、さらには遺伝的なアルコールの代謝酵素の違いや体格など、個体差が非常に大きいということを申し上げておきます。今回は、中肉中背で、一般的なお酒の代謝酵素を持っている方のお話と思って聞いていただけたらと思います。

さらに、同じ個体であっても、アル

コールを飲む量が重要です。先ほど先生がおっしゃられたように、大量ではなくて、適当な量ということですが、同じ量であっても、お酒を飲んでからどれぐらいの時間かによって、血圧は下がったり上がったりしますので、この辺のことが重要で、お酒は血管を収縮させて血圧を上げることもあれば、逆に血管を拡張させて血圧を下げることもあります。

我々が普通に家庭で飲む量ですと、少量のアルコールは血管を弛緩させて血流をよくするというのが一般的です。これは、アルコールが代謝されてできたアセトアルデヒドという物質が血液中に増えて血管を拡張するために、血管抵抗が減って血圧が少し下がるからです。また、脈拍は少し増加して、気持ちよいほろ酔いという状態になりま

す。これは副交感神経が優位になって起こっています。

ただし、注意しなくてはいけないのは、よく顔が赤くなる方がいらっしやると思います。こういう方では、この反応が強くなってしまっ、て、血圧が大きく下がりが過ぎてしまうということがありますので、顔が赤くなる人は十分注意が必要だと思ひます。

**池脇** 大量ではない、通常の飲酒という前提でお話をされましたけれども、大量飲酒の場合はどうなのでしょう。

**堀江** 大量に飲酒しますと、先ほど言ったように、アセトアルデヒドが上がり過ぎて、ショックになり、血圧が下がることがあります。ショックにならずに血圧が保たれているような場合には、今度は末梢の血管が収縮しまして、交感神経が優位になり、血圧が上がってくるという現象が見られます。特に、二日酔いの朝のような場合に、皆さん、頭が痛くなったりすると思うのですが、これは血圧が上がって、脳の血管などが収縮している状態です。このように血圧を上げる作用が大量飲酒の場合、出てくると思ひます。

**池脇** 反応性に交感神経が亢進するという点で、話は違ひますけれども、私が診ていた発作性心房細動の方は、飲酒翌日に起こるというパターンが多いのです。反応性の交感神経亢進が働いているということなのかもしれませぬ。

**堀江** 心房細動、特に若年者の心房細動のほとんどは飲酒が絡んでいるといわれています。なかなかその辺のメカニズムはわかっていないところもあるのですが、交感神経と副交感神経のバランスの乱れが引き起こすといわれています。

**池脇** 短期的な血圧を含めたお話をしていただきましたけれども、長期的なところはどうでしょう。

**堀江** 長期に飲酒しますと、特にアルコール量1日30g、1日30gといひますと、ビールの350mlの缶ですと2缶、700ml以上飲まれる方は、血圧が上がることが統計的にわかっております。ある研究によつては、1日20g程度でも血圧は上がるとおっしゃられている先生もいらっしやいます。

習慣飲酒に起因する高血圧というのは、高血圧症の全体のだいたい35%ぐらい、3人に1人は飲酒が関係した高血圧といわれています。肥満に伴うものが15%程度といわれていますから、どれだけ多いかということがおわかりいただけるかと思ひます。

ただし、長期的にお酒を飲んでいると血圧が上がるといふことは、いろいろな説があるのですが、いまだにはっきりしたメカニズムはわかっておりませぬ。先ほど申し上げたように、交感神経が亢進するからだとか、レニン・アンジオテンシンといったような物質が活性化されるからだとか、電解

質が狂う、また離脱症状という、動悸ですとか、そういう症状が出てくるのですけれども、こういうものを繰り返していることで血圧が上がると、いろいろな先生がおっしゃられているのですけれども、どれもそれぞれで十分説明しきれものではないのです。

ただし、そういう方がお酒をやめると血圧が下がってくるという事実はあるので、長期の飲酒は血圧を上げるということは確かではないかといわれております。

**池脇** そういった直接的な影響ははっきりしないということですね。私、勝手に解釈して、お酒を飲む人は、つまみで塩分を取るからだと思っていたのですけれども、その辺り、何が一番強いかわからないのですね。

**堀江** もちろん、塩分が血圧に与える影響は非常に大きいのですけれども、お酒はそれとは独立した高血圧の因子といわれています。

**池脇** 長期的な影響といいますと、例えば心疾患、脳血管疾患等々がどうなのかというのは興味があるところですから、どうでしょう。

**堀江** 適度な飲酒は、虚血性の心疾患や脳梗塞、血管が詰まる病気に対しては、その罹患率を下げたり、死亡率を下げるということがわかっています。さっき申し上げたように、少量ですと血圧を少し下げるといった効果や、抗酸化物質、赤ワインなどで少し有名にな

りましたけれども、そういったお酒以外の物質の関与、さらには血小板凝集抑制物質、そういったものを増やしたりとか、1日20g程度の飲酒ですと、善玉のコレステロール、HDLコレステロールが上がってくるなどがその要因と考えています。

しかし、逆に血を固まりにくくするので、脳出血は確実に増えてしまいます。さらに、大量ですと、脳出血ではなくて、脳梗塞なども増えてくる。先ほど先生がおっしゃられたような不整脈も増えてくるということで、大量飲酒は血管障害の危険因子になってきます。

**池脇** 次に肥満、糖尿病、高脂血症といった代謝障害への影響はどうなのでしょう。

**堀江** 最近はメタボリック症候群ということで注目を浴びていますけれども、まずはウエスト回り、肥満のお話からさせていただきたいと思っておりますけれども、お酒を飲むと太るとおっしゃられている方、やせるという方、変わらないとおっしゃられている方、全部の研究があるのですけれども、一般的には直接アルコールは肥満を起こさないといわれています。

もちろん、アルコールはエネルギーを持っていて、アルコールランプで燃えるように、物理的なエネルギーは持っているのですけれども、栄養素ではありませんので、飲んだら熱には変わ

るだけで、栄養として蓄えることはできないので、そのためにエンピティカロリーといわれております。ですから、お酒を飲んだら太るということはないようで、むしろお酒を飲むことによって食欲が増進したりして、そういう間接的な効果として肥満を起こしてくる。いってみれば、後方支援部隊のような感じかと思われます。

また、代謝性の疾患ということで一番有名なのは糖尿病です。皆さん、お酒を飲むと糖尿病が起こりやすいと考えている方が多いと思うのですけれども、適量な飲酒の場合はむしろ糖尿病の発症を予防するという研究も最近出てきております。ただし、3合以上飲むような方は糖尿病の発症率が上がります。先ほどの虚血性の心疾患と同じように、適量ですと予防して、大量ですと発症を促進するということがいわれています。

また、糖尿病にすでにかかっている人も、1合程度の適量ですと、血糖値を直接悪くする作用はないといわれています。ただし、1合、お酒を飲むと気が大きくなって、食事療法が守れなくなってしまう。こういう方はお酒を飲んではいけないし、また血糖値を下げる経口糖尿病薬を飲まれているような方はかえって血糖値が下がり過ぎてしまう。

先ほどの血圧と同じですけれども、血糖値もお酒によって上がる場合と下

がる場合があるので、ケース・バイ・ケース、何が起こってくるかわかりませんので、十分その辺を理解したうえで糖尿病の方は飲酒をしなくてはいけないということで、必ずお医者さんと相談しながら、飲酒を禁止する理由はないのですけれども、気をつけて飲酒していただきたいと思います。

**池脇** 外来で患者さんを拝見していて、特に男性の方で、ちょっと適量とはいえない量を飲まれていて、あるいは糖尿病と高血圧を合併している方で、節酒しなさいと口では言うのですけれども、具体的に、こういうふうにしなさいとか指示はされていますか。

**堀江** お酒を飲む理由とか、どうしてお酒をついつい飲んでしまうかというのは個人差が多いので、まずはどうして飲んでしまうかということ、認知行動療法というおられますけれども、まず最初に、患者さん自身に、どういう飲酒の仕方をしているのかということをきちんと書き出してもらって、把握してもらって、それを見ながら一緒にどうしたらお酒を減らせるかということを考えていかないといけない。

例えば、会社の帰りに飲んでしまう。そういう行きつけの店があるとしたら、そこを通らないようにするとか、ケース・バイ・ケースで考えていかないと、これをすれば必ず節酒できるという方法はありませんので、患者さん自身に、どうしたらいいかというのも自分で考

えていただいて、医師と患者が共同で考えていかななくてはいけないと思っています。

**池脇** 飲酒は背景、一人ひとり状況

を見たうえで治療しなければいけないということですね。

**堀江** そういうことですね。

**池脇** ありがとうございます。