

# 博慈会 老研一口伝言

## カラフル高齢者のお酒の飲み方

未病ケアで健やかに

「昔ほど飲めなくなったな」と感じて老いを知る人は多いかと思えます。仕事仲間と深夜遅くまで飲み歩いたのは今は昔。自宅でかみさんの顔を見て、晩酌1合が関の山となるこの頃。これは自然なことなのか、まずいことなのか。ふと考えてしまいます。

一方、黒糖焼酎を毎日飲まれ、お酒を愛された泉重千代さんは、105歳前後まで元気でられました。やはりお酒は百薬の長なのか。はてさて、どのような飲み方がいいのでしょうか。

### ●お酒で寿命が延びる人、短くなる人

約36万人を対象に、飲むお酒の量と寿命との関係を10年間にわたって追跡調査を行った、保険会社のデータがあります。このデータで生命保険料の額が決まるとされていますので、かなり信頼性があります。結論は、お酒の量と寿命の関係は「Jカーブ」になるということでした。Jカーブとはお酒をほとんど飲まない人や、一方、過剰に飲む人は寿命が短く、適量を飲む人は病気が少なく長生きできるということを表しています。適切な量はストレスを軽減し、善玉コレステロール(HDL)を増やし、動脈硬化を抑制し、心臓病のリスクを減少させるという結論です。では、自分の適量とはどれくらいなのでしょう。気になるところです。

### ●お酒の適量の見極め方とは

昔は飲めた人でも、60歳を過ぎるとアルコール分解酵素の力も低下しています。これは未病の状態といえます。お酒は飲み方によって、敵にも味方にもなります。はたして自分とはどれくらい飲めるのか、百薬の長といえる適量は、どうすればわかるのでしょうか。それはご自身が未病医となり、お酒の適量を自ら実験することです。

### ●自分が自分の未病医となるには

まず、飲みたい量を自分で決めます。そして定期健診1カ月前より、その量を飲んで自己チェックするのです。そう、あなたがご自分の未病医だからです。

まず自覚症状のチェックをしましょう。自覚症状とは、飲酒後の胃腸症状の有無、睡眠の満足度、夜間尿の回数、便通、むくみ、耳鳴り、動悸、頭痛、だるさ、朝の気分などです。これで何か飲酒が原因と思われる症状(副作用)が出れば、それは適量ではなかったということで「減量」します。これを2、3日繰り返し、副作用の出ない量を決めます。

自覚症状がなく安定した量が決めれば、次は血圧、脈拍数、体重変化のチェックです(自宅血圧計が必要)。飲酒で短期的に血圧は下がりますが、飲酒した翌朝に変化がないかどうかを見ることが大事です。そして1カ月後の健診を受け、肝機能のGOT、GPT、 $\gamma$ -GTP、血糖値、尿酸値、LDL、HDL、中性脂肪を測定してもらいます(自己負担は無料)。

この結果を前年度の健康診断結果と見比べ、変化があるかどうかを調べます。もし数値が悪いほうに向かっていけばお酒の量を減らしてください。変化がないか、HDL値が上昇していれば、それが「あなたの適量」ということになります。百薬の長へのパスポートが得られました。

### ●1日飲まないでいる自分もつくって

しかし、からすみ、塩から、くさやなどの旨い酒の肴には塩分の多いものが含まれ、お酒で血圧が上がる原因のひとつになります。肴にもご注意を。

また「週に1日は飲まないぞ」という自分をつくっておくことも大切です。それが、アルコール依存症になっていないかどうかの見分け方になります。「酒は飲むべし、飲まれるべからず」の精神が基本です。お酒の世界は奥が深いものがあります。



#### ●著者プロフィール

福生 吉裕 (ふくお よしひろ)  
一般財団法人博慈会 博慈会記念総合病院附属 老人病研究所所長  
日本医科大学連携教授  
『未病息災』(源草社) など著書多数