

わが国の酒文化と健康障害

-----飲み会休暇症候群 -----

株式会社ニチダン栄養研究所長

医療顧問・産業医

原納 優

わが国の食文化において、縄文中後期には、ブドウ、クルミ・ドングリから酒が作られており、その後種々の儀式・祝いごと日常生活に飲酒は根づいて来たと思定される。神社の催しや仏教寺院の活動において神酒・奉納・振る舞い酒として神様もお酒を飲まれる・酒を背景とした盛り上がり・和む会は習慣としてわが国に定着している。

特に男子社会では、酒の強さを誇る気風や、一気飲みなど危険な習慣さえ生じている。忘年会、新年会、賀詞会、名詞交換会などが12、1月や人事異動の多い3月に、海外でのクリスマスパーティーや休暇など、飲酒と外食の機会が増え、気分が高揚し話題が弾む酒と食べものが用意される。その際は、過剰なエネルギーが健康を害するなどの配慮はなく、ストレス解消、1年の憂さを晴らす、酔いが交流の輪を広げ、酒の勢いを背景に新しい交際の始まり、雰囲気の上昇が習慣となっている。会合には、多少の酔いが必要で、酔うには、個人差もあるが日本酒換算で1-3合程度、強い方は、5合から1升まで、また、2-3次会と発展する場合もしばしばである。最近では、プレミアムフライデーなどのように、これら行事には、週末・休暇などの低活動の機会が連動し、エネルギーのオーバーインテークがローアクティビティー（over-intake with low activity）と連動し、この余剰エネルギー（500-1000 kcal）が健康を害する脂肪に変換される。活動で消費した糖源（グリコーゲン）と脂肪（中性脂肪）の補充貯蔵と蛋白の補給は健康維持に必要であるが、これを超えるエネルギー摂取は筋肉へは変換されず、人間の宿命として、脂肪へと転換され、内臓脂肪・皮下脂肪・脂肪肝・霜降り筋へ、コレステロールの貯蔵は、血管壁肥厚をきたし、高血圧・脳・心臓・四肢動脈硬化の要因となる。飲み会後の体重は1-2kg、ウエストも2-3cm増えるとの患者様の体験報告もあり、これが月2回以上重複する場合、HbA1cとTGも有意に増え、典型例では、尿酸、悪玉コレステロール、

血圧の増加と善玉コレステロールの低下などメタボの発症が観察される（表1）。飲み会が重なり、習慣となった場合、メタボや肥満が発症、酒を嗜む節酒と食事調整と活動度増加で改善する例を経験したので、昨年の糖尿病学会・栄養改善学会で“飲み会休暇症候群”として報告した。また、臨床栄養本年1月号

表1 飲み会休暇症候群の特徴

飲み会休暇症候群	前	後
体重 (kg)	64.7 ± 2.01	65.2 ± 2.06
ウエスト周囲長 (cm)	84.3 ± 1.51	84.4 ± 1.47
血糖値 (mg/dL)	139.0 ± 6.39	139.5 ± 7.49
HbA1c (%)	6.3 ± 0.13	6.6 ± 0.15**
TG (mg/dL)	128.6 ± 12.09	160.1 ± 17.8**
HDL-C (mg/dL)	54.5 ± 2.7	53.7 ± 2.8
LDL-C (mg/dL)	115.1 ± 5.6	112.0 ± 4.9
血圧 収縮期 (mmHg)	126.0 ± 3.8	126.0 ± 2.6
拡張期 (mmHg)	80.5 ± 3.9	78.9 ± 2.7

n=41.

** : p<0.01 v.s. 前

に、スポットとして掲載されたので、ニチダンHPに紹介します。皆様のご意見歓迎します（メールアドレス：harano@nichidan-inc.co.jp）。

具体的症例として、42歳男子、国際的植木職人さん（BMI 27）、糖尿病薬4種、飲み会では、ビール350ml110本と揚げ物を摂取していたが、来院時の5月にはHbA1c 14%にも達し、TG 500mg/dlと高値のため禁酒、主食半減、とうふダイエットを実施し、2-4ヶ月後体重6kg、ウエスト8cm減、HbA1cも7.2%へ著減した（右図）。9月までは安定していたが、11月から正月にかけて飲み会が高頻度となり、同症候群を再発、本人も自覚し始め、酒を嗜み、野菜・魚を味わう情報交換会にし、終了後は徒歩やslow joggingで帰宅し、翌日も含め、過剰エネルギーを代償する努力を重ねている。

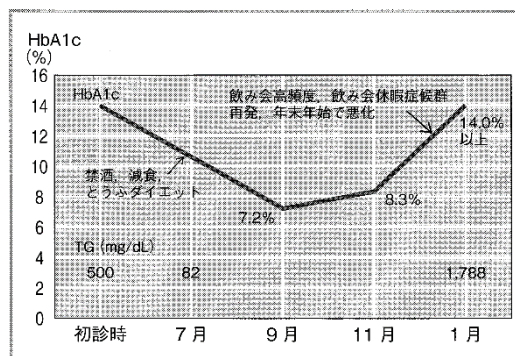


図 飲み会休暇症候群の一例

外来診療では、量と期間の長い飲酒暦の方に冠脳血管障害や肝胆脾胃疾患が高頻度である。今回、短期間の本症候群に注目し、表2のごとく“酒は健康を害する”飲む会から嗜む会への変更を患者様に指導している。アルコールは、吸収されやすく、1gあたり7kcalと高エネルギーで、肝臓でのみ代謝され、熱エネルギーとおそらくは脂肪への合成が知られている。飲み会では酒3合→1升相当が摂取され、同時に摂取される他の食事代謝産物と総合して、肝内脂肪、乳酸、VLDL、血糖へ転換され、インスリン抵抗性も増強し脂肪蓄積が増強され、メタボ成因の一つと想定される。

表2 飲み会休暇症候群の予防のために

飲み会＝皆で体を書する会から	
・アルコールは、肝臓でしか利用されない（肝細胞も嫌がっている）	・エネルギーとなり熱になる（糖や脂肪の燃焼を抑える）
→脂肪が溜まる	→脂肪が溜まる
・アルコールが脂肪合成につながる	→脂肪が溜まる
・慢性的飲みすぎ（適量は1合/日以内）は、	→十二指腸・胃・肝・膵臓を痛める
→脳細胞をマヒ（酔う）させ司令塔を狂わせる	→高血圧・脂質異常症・糖尿病・メタボになってしまう
↓ change !!	
酒を嗜み、魚・野菜・果物を味わう情報交換会へ	
・体に必要な栄養素が偏らず全身の細胞へ	・過剰エネルギーを避ける
・健康増進・維持に貢献	

まとめ

本症候群は、酒の量と飲み会頻度を少なくすることで、改善と再発防止が可能である。その際の食事内容を、野菜・魚・果物中心とし、脂もの、糖質を少なく、総エネルギーの最小化を目指す。過剰エネルギーについては、飲み会前後の1-2日での工夫で埋め合わせすることと、徒歩自転車帰宅など運動量を増やすことが有効である。適量の酒は善玉コレステロール増加作用を有し、百薬の長ともいわれる。ポリフェノールを多く含むワイン、乾杯のビールなど状況に応じた選択と適量（日本酒2-3合相当以内）と合わせ食事選択の工夫で、健康を害しない嗜む会への変貌を期待する。

（H28年度日本糖尿病学会で報告、臨床栄養 130, 12-13 2017掲載）