

+ 医知創造ラボ

飲酒と認知症

「少量なら脳にいい」は本当か。

この動画は、お酒をすすめるものではありません

#07

監修：脳神経内科専門医

この動画は、お酒をすすめる話ではありません

🍷 「少しなら飲んだほうがいい」は出てきません

ここで扱うのは、**研究どうしが食い違う理由**のほうです。

⚠ **急にやめるのが危険な人がいます**

毎日飲んでいる人の自己判断の断酒は危険なことがある。

まず主治医に相談を。

飲酒を割り付けた予防試験は、倫理的に行えません。**ここにあるのは観察が中心**です。

答えは「どうやって調べたか」で 変わります

結論

- 1 発症率を追う観察研究は、少量でリスクが低いJカーブを出す。
- 2 脳の画像と遺伝の方法は、少量の保護を支持していない。
- 3 どの方法でも一致するのは、多く飲むほど不利という側。

■ CHAPTER 01

OBSERVATIONAL STUDIES

01

観察研究は
何と言っているか

少ない側でいちばん低くなる

研究	少ない側	多い側
17研究 80,680人	1日1~17.5 g RR 0.92	1日17.5 g超 RR 1.23
11研究 73,330人	低い側でいちばん低い	多い側で上昇に転じる

これがJカーブ。ただしこれは発症率を追った観察研究の話です。

日本でも、多い側は不利

42,870人を約15年

ハザード比

週450 g以上

1.34(1.12–1.60)

常習的な多量飲酒

1.96(1.49–2.59)

参照群は週75 g未満、要介護認知症4,802例。

「飲まない人」の話は、あとでまとめて扱います。

■ CHAPTER 02

BRAIN IMAGING

02

脳の写真は
何と言っているか

少量でも、良い話が出てこない

 英国・30年の追跡(550人)

週240 g 超で海馬の萎縮 **OR 5.8。**

週112～168 g でも **OR 3.4。**

 英国バイオバンク・36,678人

1日8～16 g の人ですでに認められ、量が増えるほど強くなる。

⚠️ どちらも観察研究で、飲酒が脳を縮ませた証明ではありません。

週56 g を境に、鉄が増える

📈 週56 g を超えたあたりから

脳の一部分で鉄が多く見られた。被殻 $\beta = 0.08$ 、尾状核 0.05。

⚠️ 「少量なら大丈夫」の線は引けていない

平均54.8歳の集団での観察。鉄が多いこと自体は症状ではない。

これは週の平均であって、毎日その量を飲んでいるという意味ではありません。

■ CHAPTER 03

MENDELIAN RANDOMIZATION

03

遺伝で調べると
どうなるか

遺伝で調べると、保護は出てこない

 メンデルランダム化とは

生まれつきの遺伝子の違いを使って、因果の向きを調べる方法。

結果: 因果的な関連の証拠は得られず

飲酒量・アルコール依存・AUDIT のいずれも、
アルツハイマー型との因果は支持されなかった。

⚠ 「証拠が得られない」は、「影響がない」の証明ではありません。

食い違う理由は、4つ

理由	中身
参照群の汚染	「飲まない人」に、体を悪くしてやめた人が混ざる
逆因果	具合が悪くなったから減らした、という順番
測るもの	発症率を見るか、脳の構造を見るか
開始年齢	高齢から見始めると、先に脱落した人が入らない

同じ英国のコホートから、**発症率の論文**と**脳画像の論文**が別々に出ています。

「飲まない人」には、やめた人が混ざる

飲まない人の内訳	ハザード比
一度も飲まなかった人	1.61 (1.28–2.03)
以前は飲んでいて やめた人	2.54 (1.93–3.35)

一括りにすると、やめた人の高いリスクが混ざります。参照群は週75 g未満。

ただし、全部は説明できない

 15コホート・24,478人

一度も飲まなかった人と、やめた人の差は **HR 0.98**
(0.81–1.18) = 差とは言えない。

⚠ **それでも向きは残る**

心血管代謝疾患のない非飲酒者に絞っても **HR 1.33**
(0.88–2.02)。区間は1をまたぐ。

「やめた人が混ざっているだけ」では片づきません。一方の説明で終わらせない。

一致しているのは、多い側

 フランス・約3,162万人の入院データ

65歳未満で発症した認知症のうち、
38.9% がアルコール関連だった。

⚠ 一般の集団の割合ではない

これは**入院データ**の、65歳未満で発症した人に限った数字。

欧州33か国の推計でも、1日24 g以上に起因する新規発症は
45～64歳で女性3.2%・男性7.8%。

日本の基準は、何 gなのか

 純アルコール量の出し方

摂取量(ml) × 度数/100 × 0.8。ビール500 mL(5%) = **20 g**。

⚠ 男性40 g・女性20 gは「飲んでよい量」ではない

「これらの量は個々人の許容量を示したものではありません」
(同ガイドライン)

生活習慣病のリスクを高める量として示された、**ここから下げる出発点**です。

持ち帰るのは、3つ

01

答えは 調べ方で変わる

発症率はJカーブ。
脳の画像と遺伝は
保護を支持していない。

02

飲まない人には やめた人が混ざる

日本では 1.61 に対し
やめた人は 2.54。
ただし全部は説明できない。

03

一致するのは 多い側の不利

減らす価値はここにある。
「やめれば防げる」とは
まだ言えない。

+ 医知創造ラボ

この動画は情報提供です
個別の診断ではありません

飲む量を減らしたいときは、次の受診で相談してください



チャンネル登録



高評価