

お酒をたくさん飲む人は 認知症になりやすい？

Q アルコールの摂取は、認知症のリスクに影響しますか？

A 飲み過ぎは認知症のリスクも 生活習慣病のリスクも高めます。

古くから「百薬の長」と言われてきたお

酒。適量の飲酒は血流を良くして体を温めてくれたり、リラックスさせてくれたり、楽しい気分にならせて周囲とのコミュニケーションを円滑にしてくれたりもします。

ただし、飲み過ぎは禁

物で、毎日の晩酌にも注意が必要です。適量とされている酒量は、ビールなら中瓶1本（約500ml）、日本酒で1合（180ml）程度です。

お酒の好きな人にとってはお酒の好きな人にとつては物足りないかもしれません、日常的にこれを超える飲み方をしていると、

過剰なアルコールが脳を萎縮させ、認知症の発症リスクを高めます。

アルコールの摂取量と認知症の関連を検討した調査では、1日39・4g以上のアルコール（ビールなら中瓶2本相当）を摂取すると、認知症の発症リスクが高まるという結果が出ています。また長年にわたって飲酒を続けると、記憶を司る脳の海馬が萎縮してしまうことも報告されています。

認知症の予備群とされるMCI（軽度認知障害）の人はさらに注意が必要で、1日27・4g以上のアルコール（ビールなら大瓶1本相当）で、認知症の危険性が高まります。

飲み過ぎは、生活習慣

病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症、脳血管障害、心臓病など）のリスク要因でもあります。認知症のリスクを約2倍に高めます。

全くお酒を飲まない人より、適量を飲む人のほうが認知症になりにくい、との研究報告もあり、お酒の効用は研究者の中でも意見が分かれています。いずれにしても、**お酒を飲む習慣がない人が、認知症予防のために、無理してお酒を飲む必要はありません。**

お酒が好きな人は、常に適量を守り、合間に水を挟んだり、栄養バランスの良い食事やおつまみと一緒に食べることを心がけましょう。

お酒に含まれるアルコール量の目安

厚生労働省の資料によると、「節度ある適度な飲酒」といえる純アルコール量は、1日平均で20g程度です。

主な酒類の換算の目安

※「適度な飲酒」は年齢、性別、体質などにより変わるため、個人差があります。
※このデータは飲酒習慣のない人に「適度な飲酒」を推奨するものではありません。

お酒の種類	ビール (中瓶1本 500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー ブランデー (ダブル60ml)	焼酎 (35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

高齢になると、アルコールの分解機能が低下するだけでなく、体の水分量が減るために血中アルコール濃度が高まりやすくなります。そのため、同じ量でも若いころよりも酔いやすくなることも意識しておきましょう。



指導 うらかみ かつや
浦上克哉

鳥取大学医学部
認知症予防学講座・教授、
日本認知症予防学会理事