

酒 と 健 康

メルシャン株式会社専務取締役

平 山 史 郎

(ASEV JAPAN 副会長)

アルコール含有飲料として最も特徴的な性格は致酔性であり、ストレス緩和や脳幹系の活動を抑制する催眠作用などがある。その一方で、古代から「酒は百薬の長」と言われたように、薬としての価値が評価されている。例えば、BC 4世紀にはヒポクラテスが「ワインは正しく用いれば人間に極めて適した万能の薬」と推奨している。又、近世ではヴォルテールやパスツールも「ワインは健康の万能薬」と評価している。即ち、人類の文化の発達の中で、酒は嗜好性食品と薬としての価値の両面から発達し、変遷してきている。中生の錬金術の一端が蒸留酒を生んだが、狙いとしたところは薬効を高めた薬の開発であったし、同時に、ハーブなどの薬草とミックスした。所謂、「混成酒」の開発も行われてきた。

西洋医学の発達と共に、酒の飲み手にとって酒は薬としての役割をほとんどなくしてしまっただが、西洋医学は「健康維持」の概念よりも「病気治療」が優占し、自然治癒力の思想に欠けているとして警鐘を鳴らしている医学者もあり、最近では東洋の「医食同源」の概念が注目されるようになってきている。

近年になって、禁酒主義の人達等による飲酒の弊害が叫ばれた結果、ヨーロッパや北米などの国々での1980年代以降の蒸留酒の消費低下は健康指向の現れと解釈されている。確かにアルコール度の高い蒸留酒をそのまま飲用すれば、身体への負担が大きいが、ウォッカやジンなどはジュースなどとミックスして消費されているし、又、特に日本ではほとんどのウイスキーや焼酎は水などで希釈されて消費されており、「命の水」と評された蒸留酒の消費低下は別の観点から論じられるべきと思われる。

勿論、蒸留酒に限らず、酒を大量に飲む人の疾病のリスクは高いが、適度に毎日、酒を飲む人は全く酒を飲まない禁酒者よりも心臓病による死亡率が低いことは世界各国にまたがる多くの統計で明らかになっている。又、フレンチパラドックスで代表されるように、ワインの効能が注目されはじめてきていることは大変素晴らしいことである。食との関連が最も強いワインが「健康維持」に役立つことが多くの研究で解明されることを大いに期待するものであります。