

質問 7:

(飲酒と死亡率)

お酒を1日3合位飲んでいましたが、1合以下に減らそうと思います。ツール上で減らすと死亡率が高くなるのはなぜですか？また、禁酒をすると、さらに死亡率が上がるのはなぜですか？

回答:

このツールでは、疫学調査の結果に基づき、虚血性心疾患・循環器疾患・全死亡に関しては「2～3合」で、がん死亡では「1～2合」で死亡率が最低になるように設定されています。

他の疫学調査の結果からも、1日1合程度の飲酒は身体によいようです。もちろん、アルコールが体質に合わない方は、無理して飲酒をする必要はありません。

また、疫学調査によると、禁酒した人は、もともと飲まない人に比べて死亡率が高くなる傾向があります。これは、禁酒した人の中に、肝臓の病気などが理由でやめた人が含まれるためと考えられます。そのため、改善値で「禁酒中」を選択すると死亡率が上昇することになります。