

適量のアルコール摂取でも認知症のリスクに

これまでに、多量の飲酒は認知症や広範囲の脳萎縮と関連し、少量のアルコール摂取は認知機能障害の予防と関連するとの報告があったが、適度なアルコール摂取が脳に与える影響については検討されていない。そこで本研究では、アルコール摂取量と認知機能との関連について観察研究を実施し検証した。

英国の Whitehall II 研究の参加者のうち、アルコール依存がなく、安全に脳 MRI 検査を受けることのできる男女 550 例（平均年齢 43.0 歳）を対象とし、1985～2015 年の 30 年間にわたりアルコール摂取に関するデータを収集し、1 週間のアルコール摂取量と認知機能について分析した。その結果、30 年間のアルコール摂取量が多いほど海馬が萎縮するリスクが上昇した。アルコール摂取なし群（週に 1 単位未満；1 単位＝アルコール 8 g）と比べると、週 30 単位以上のアルコール摂取群が最もリスクが高かった（オッズ比 5.8）。また、週 14～21 単位の適度のアルコール摂取群でも、右側海馬萎縮のリスクは 3 倍となり（オッズ比 3.4、 $p=0.007$ ）、少量摂取群（週 1～7 単位未満）についても予防効果はみられなかった。また、アルコール摂取量の多さは、脳梁微細構造の違いや言語流暢性の急激な変化と関連していたが、一方で、MRI 検査時の認知能力や語想起の経年的な変化との関連はみられなかった。

したがって、アルコールの摂取は、適量であっても海馬の萎縮など脳への悪影響があることが示された。この結果は、近年の英国のガイドラインにおけるアルコール摂取制限を支持し、米国の現在の推奨量に対しては異議を唱えるものである。

出典：British Medical Journal. 2017; 357: j2353