

## 1日1杯の飲酒でも心房細動のリスクが高まる

大量の飲酒は心房細動のリスクになることは明らかであるが、適量の飲酒が心房細動の発症に関連するののかについては一貫した結果が得られていない。本研究では、ヨーロッパの地域住民を対象に、アルコール摂取量と心房細動の発症との関連についてコホート研究を実施し検討した。

研究開始時に心房細動のない107,845例（年齢47.8歳、48.3%男性、純アルコール摂取量<sup>※註</sup>の中央値は一日3g）を対象に中央値で13.9年追跡したところ、5,854例が心房細動を発症した。解析の結果、1日1杯（アルコール量で12g）のアルコールを摂取する人では、摂取しない人と比べて心房細動の発症リスクが16%高まった（ハザード比1.16、 $P<0.001$ ）。どの種類のアルコールでも同様の関連がみられた。また、アルコールの量が増えるほど心房細動の発症リスクは上昇した。

したがって、1日1杯ほどの少量のアルコールを毎日摂取することでも、心房細動の発症リスクが高まる可能性があることが示唆された。

※註）純アルコール量：缶ビール500mLで約20g。厚生労働省は一日20g程度までの摂取を推奨する。

出典：European Heart Journal. 2021 Mar 21; 42(12): 1170-1177.