

飲酒量が多くなると死亡リスク上昇

過去のメタ解析においては、一日少量の飲酒者と非飲酒者で死亡リスクに有意な関連がないことが示されている。しかしながら、リスク評価はその時に得られる研究の数や質に影響され、とくに女性や若年者を対象としたものではその影響が大きい。本研究では、アルコールの摂取と全死因死亡との関連について系統的レビューを実施し検討した。

PubMed と Web of Science により 1980～2021 年 7 月に発表された、飲酒と全死因死亡率に関するコホート研究 107 件（4,838,825 例、うち 425,564 例が死亡）を特定した。最初にすべての研究をプールし、年齢中央値 56 歳以上と未満、性別で層化した。サンプリングのばらつき、元飲酒者のバイアス、事前に指定した研究品質基準による交絡因子の影響を調整したモデルによる解析の結果、生涯非飲酒者と比べて機会飲酒者（アルコール量^(註) 0～1.3 g/日）および少量飲酒者（同 1.30～24.0 g/日）では全死因死亡リスクの有意な低下はみられなかった〔相対リスクはそれぞれ 0.96 (P=0.41)、0.93 (P=0.07)〕。完全調整モデルでは、中等量飲酒者（アルコール量 25～44 g/日）では全死亡リスクが有意ではないが増加し（相対リスク 1.05, P=0.28）、大量飲酒者（アルコール量 45～64 g/日）および最大量飲酒量（同 65 以上）では有意に増加した〔相対リスクはそれぞれ 1.19、1.35(P<0.001)〕。女性では、飲酒者が生涯非飲酒者と比べて死亡リスクが有意に高かった〔相対リスク 1.22(P=0.03)〕。

今回の結果から、飲酒量が少量から中等量では全死因死亡リスクと有意な関連はみられなかったが、摂取量が増えると明らかなリスク上昇がみられ、女性のほうがより少ない量で関連がみられるようになることが示された。

（註）アルコール量…ビールなら 500mL、ワインなら 200mL でアルコール量 20g に相当

出典：Journal of American Medicine Association. Network Open. 2023 Mar 1; 6(3): e236185.