

## 適度な飲酒で心臓血管リスクが低下するのは脳のリラックス効果

慢性のストレスがストレス関連神経脳内ネットワークの活性を上昇させ、主要な心臓血管イベントの発生と関連することが知られている。適度の飲酒（純アルコール 20 g = ビール 500mL 相当）が心臓血管イベント発生のリスクを低減するが、そのメカニズムについては不明である。本研究では、適度の飲酒と主要な心臓血管イベントの発生との関連にストレス関連神経脳内ネットワーク活性が関与しているのかを検討した。

Mass General Brigham Biobank に登録している 53,064 例（平均年齢 60 歳、女性 60%）を対象とした。このうち、飲酒しない、または最低限の飲酒をするのは 23,920 例、適度の飲酒をするのは 27,053 例であった。中央値で 3.4 年の追跡期間中、1,914 例に主要な心臓血管イベントが発生した。心臓血管リスク因子で調整後の解析の結果、飲酒しない、または最低限しか飲酒しない人と比べ、適度に飲酒する人では主要心臓血管イベントの発生リスクが有意に低かった（ハザード比 0.786、 $P < 0.0001$ ）。また、脳の検査を受けた 713 例において、適度に飲酒をする人では、飲酒しない、または最低限しか飲酒しない人と比べ、ストレス関連脳内ネットワーク活性が有意に低かった（ $P = 0.01$ ）。また、ストレス関連脳内ネットワーク活性の低下は、適度の飲酒が主要心臓血管イベント発生のリスクを低減する効果を部分的に媒介することも示された。

したがって、適度の飲酒でストレス関連脳内ネットワーク活性が低下、すなわち脳がリラックスし、それが主要心臓血管イベントリスクの低下につながる可能性が示唆された。

出典：Journal of the American College of Cardiology. 2023; 81(24): 2315-2325.