vinetur

大量飲酒はビール、ワイン、蒸留酒の別を問わず肝臓に害、研究レビュー

74件の研究を検討したレビューは、特定の酒類が肝臓により安全だと示す証拠は現時点で不十分と指摘

2026年11月13日（金）



医学誌Nutrientsに掲載された74件の研究のナラティブレビューによると、アルコールの摂取源がビール、ワイン、蒸留酒のいずれであっても、大量飲酒は肝臓に害を及ぼすとみられる。現時点の証拠からは、肝臓の健康に関して、ある酒類が別の酒類より安全だとする確かな結論は導けないという。

この論文は、酒類の種類による肝臓への影響を比較しようとした研究を検討した。中心的なメッセージは明快だ。アルコールの多量摂取は一貫して肝障害と関連している一方、酒類そのものがリスク

を左右するのかという長年の問いに答えるには、既存研究のばらつきが大きく、他の要因の影響も排除しきれていない。

ビール、ワイン、蒸留酒は、アルコール含有量以外にも異なる健康影響があるかのように語られることが多いため、この指摘は重要だ。レビューは、特定の酒類だけに結び付いた肝臓保護効果や肝障害の増加について、断定的に主張できるほど証拠が充実していないとした。実際の飲酒量や飲み方を基礎研究が慎重に考慮していない限り、特定の酒類は肝臓への負担が本質的に少ないと示唆する公衆向けのメッセージや商業的な主張は、慎重に受け止めるべきだという。

アルコールを主に処理するのは肝臓であり、長期にわたる過剰摂取は、脂肪肝、アルコール性肝炎、線維症、肝硬変などの原因として知られている。しかし、飲酒行動は単純ではないため、酒類の種類そのものの役割を切り分けるのは難しい。主にワインを飲む人は、ビールや蒸留酒を飲む人に比べ、収入、食生活、喫煙、運動、体重、医療へのアクセスが異なる可能性がある。また、食事と一緒に飲む頻度が高い、1回当たりの飲酒量が少ない、あるいは大量飲酒の頻度が低い場合もある。こうした違いは肝臓への影響を左右し、実際以上に、ある酒類が有害にも、そうでないようにも見せることがある。

レビューによると、これは既存研究における最大の問題の一つだ。酒類ごとの摂取量を同じ基準で測定していない研究は多い。自己申告による飲酒量に依存し、実際の摂取量を過少評価している可能性がある研究もある。また、過去に飲酒していた人を非飲酒者に含める研究や、肥満、ウイルス性肝炎、糖尿病など、肝臓に影響しうる疾患を十分に考慮していない研究もある。その結果、証拠全体の比較は難しく、確信を持った解釈も困難になっている。

著者らが検討した研究の結果はまちまちだった。主にワインを飲む人は、ビールや蒸留酒を主に飲む人より肝臓関連の転帰が良好だと示唆する論文がある。一方、総飲酒量を考慮すると有意な差はないとする研究もある。蒸留酒や大量飲酒のパターンと、より悪い転帰との関連を示した研究もあるが、そうした結果は酒類そのものではなく、アルコールの飲み方を反映している可能性がある。

この違いは重要だ。週に数回、夕食とともにワインを1杯飲む人と、短時間に蒸留酒を何杯も飲む人は、好んで飲む酒類で分類すれば同じように見えても、比較の対象にはならない。研究者らは以前から、飲酒頻度、ペース、量、そして大量飲酒の有無は、アルコールの種類と同程度、あるいはそれ以上に重要な可能性があると指摘してきた。レビューは、こうした要因をより適切に調整しなければ、酒類の種類を公平に評価できないと論じ、この点を改めて強調している。

この論文は正式なメタ分析ではなくナラティブレビューであり、過去の研究を要約・解釈するものの、結果を統合して単一の総合推定値を算出するものではない。この手法は幅広い概観を示せる一方、既存研究の限界も反映する。著者らは、アルコール曝露を標準化された方法で測定し、交絡因子をより適切に考慮する研究など、より厳密な調査が必要だと訴えた。

レビューは、より広い公衆衛生上の論点も強調した。ワインはビールより健康的か、蒸留酒は特に有害かといった議論は、過剰な飲酒という主要なリスクから注意をそらしかねない。酒類のカテゴリー間の違いよりも、大量飲酒そのものの影響については、はるかに明確な証拠がある。医療従事者にとっては、まず患者の飲酒量や大量飲酒のような飲酒パターンについて助言することが重要だと示唆される。消費者にとっては、別の酒類に切り替えれば肝臓のリスクが下がると考えるべきではないということだ。

この調査結果は、飲料業界の健康に関する情報発信にも影響を及ぼす可能性がある。特定の飲み物に特別な利点があるという認識は、とりわけライフスタイルのイメージや選択的な健康研究と結び付けられ、これまで生産者やマーケティング担当者にとって追い風となることがあった。しかし、酒類の種類を飲酒習慣やその他の特性から明確に切り分けられないのであれば、そうしたメッセージは分かっていることを誇張しかねない。より慎重な対応としては、節度ある飲酒に焦点を当て、研究で立証されていない肝臓への利点を示唆しないことが望ましい。

このレビューは、あらゆる状況で全ての酒類が生物学的に同じ影響を及ぼすと述べているわけではなく、今後の研究で意味のある違いが見つかる可能性を否定するものでもない。現時点の証拠では、確信を持って判断するには不十分だということだ。より強いデータが得られるまでは、主要な酒類の種類を問わず、多量摂取は肝臓に害を及ぼし、特定の酒類がほかより肝臓に良いという主張は立証されていない、というのが研究から導ける最も妥当な結論だ。