34万人超の調査、ビールや蒸留酒は少量でも心血管疾患による死亡リスク上昇と関連

観察研究では適量のワインを飲む人の心血管疾患による死亡リスクが21％低かったが、研究者らは予防効果を証明する結果ではないと指摘

2026年11月17日（火）



34万人を超える成人を対象とした研究で、アルコールの種類によって死亡リスクに明確な差があることが分かった。ワインを少量から適量飲むことは心血管疾患による死亡率の低さと関連していた一方、ビール、サイダー、蒸留酒は少量でもリスクの上昇と関連していた。

この研究結果は11月16日月曜日、米国心臓病学会が発表し、ACC.26で報告された。研究者らは、ワインに健康を守る効果があることを示す結果ではなく、飲酒を始める理由にすべきではないと述べた。

分析対象は、英国の大規模な長期健康データベースであるUK Biobankに登録された成人340,924人

で、平均13年超にわたって追跡した。参加者は2006年から2022年に研究に加わり、食事に関する質問票で飲酒状況を申告した。ビール、ワイン、蒸留酒ではアルコール濃度が異なるため、研究者らは単純な飲酒杯数ではなく、純アルコールの摂取量に基づいて参加者を分類した。

参考として研究者らは、12オンスのビール、5オンスのワイン1杯、1.5オンスの蒸留酒1杯には、それぞれ純アルコールが約14グラム含まれると説明した。週20グラム未満の人は、飲酒経験のない人、または時折しか飲まない人とみなした。少量飲酒は、週20グラム以上で、男性は1日20グラムまで、女性は1日10グラムまでを指す。適量飲酒は男性が1日20～40グラム、女性が1日10～20グラム。多量飲酒は男性が1日40グラム超、女性が1日20グラム超と定義した。

最も明確な傾向が見られたのは、多量飲酒者だった。飲酒経験のない人、または時折しか飲まない人と比べ、多量飲酒群では全死因死亡リスクが24％、がん死亡リスクが36％、心疾患による死亡リスクが14％高かった。こうしたリスク上昇は、主に飲んでいたのがワイン、ビール、サイダー、蒸留酒のいずれであっても確認された。

飲酒量が少ない場合は、異なる傾向が見られた。ワインを少量から適量飲む人は死亡リスクが低く、とりわけ心血管疾患による死亡リスクが低かった。適量のワインを飲む人では、飲酒経験のない人、または時折しか飲まない人に比べ、心血管疾患による死亡リスクが21％低かった。一方、ビール、サイダー、蒸留酒は少量でも、心血管疾患による死亡リスクが9％高いことと関連していた。

研究者らは、これらは集団間の相対的な差であり、個人の死亡確率を直接示すものではないと強調した。また、この研究は観察研究であるため、関連性を見いだすことはできても、特定の種類の酒がより良い、あるいは悪い結果を引き起こしたと証明することはできないと述べた。

中国の中南大学第二湘雅病院の上級著者、Zhangling Chen氏は発表資料で、「今回の結果は一般集団を対象としたものです。慢性疾患や心血管疾患のある人など、特にリスクの高い集団では、リスクがさらに高い可能性があります」と述べた。

Chen氏は、少量・適量の飲酒をめぐるこれまでの研究で、結果がしばしば一致しなかった理由を今回の知見が説明するのに役立つと述べた。この研究は、長期的な健康への影響にはアルコール摂取量と飲料の種類の両方が関係する可能性を示す一方、飲酒量は少ないほど健康によいという、より広いメッセージも裏付けている。

研究では、ワインを飲む人で心血管疾患による死亡率が低かった理由として、いくつかの可能性を検討した。その一つは、特に赤ワインに含まれるポリフェノールなど、ワインの化学成分だ。ポリフェノールは抗酸化作用を持つ植物由来の化合物で、血管や心機能への影響の可能性について研究されている。ただし、この研究は、こうした成分がリスクの低さにつながったことを示してはいない。

もう一つ考えられるのは、飲酒に伴う行動の違いだ。ワインは食事とともに飲まれることが多く、ワインを好む人は、心血管の健康状態の良さと関連する健康的な食生活やその他の習慣を申告する傾向がある。ビール、サイダー、蒸留酒は食事以外の場面で飲まれることが多く、今回の研究では、これらの酒を好む人は食生活の質が低く、健康リスクの上昇に結びつく他の生活習慣を持つ傾向も見られた。

そのため、飲料そのものの影響と、それを選ぶ人の特徴とを切り分けるのは難しい。この問題を軽

減するため、研究者らは年齢、社会経済的状況、生活習慣、心血管代謝の健康状態、糖尿病・心血管疾患・がんの家族歴を考慮して分析を調整した。それでも、参加者間のその他の違いが結果に影響した可能性は残るとした。

この研究にはいくつかの限界がある。飲酒状況は参加時に回答した自己申告式の質問票で測定しており、データの正確性は参加者の申告に依存していた。また、分析では経時的な飲酒習慣の変化を捉えられていない。さらに、UK Biobankの参加者は一般に幅広い集団より健康状態が良いため、今回の結果を他の集団にどこまで当てはめられるかには限界がある。

この研究はZiyue Li氏が「Alcohol Use at Mid-Life and All-Cause and Cause-Specific Mortality」の題で発表した。著者らは、今回見られた差が飲料そのものによるものなのか、それとも飲酒に伴う広範な習慣によるものなのかについて、より強い証拠を得るにはランダム化比較試験が必要だと述べた。

今回の結果は、アルコールと健康をめぐる長年の議論に影響を与えそうだ。特にワイン、ビール、蒸留酒業界にとって関心の高い内容となる。ワインについて語る際、統計的な関連性と、証明された健康上の利点とを明確に区別するよう、生産者やマーケター、公衆衛生当局への圧力が強まる可能性がある。