

# 白 い ま ど

## 特集

わが街で健康に暮らす 26

## 「酒は百薬の長」は、本当か? P-1

- インフォメーション P-4
- 診療科・センター紹介  
放射線治療センター(腫瘍放射線科) P-5
- 診療を支えるスペシャリスト 医学物理士 P-6



**病院理念** 私たちは利用してくださる方ひとりひとりのために最善を尽くすことに誇りをもつ



社会福祉法人 聖隷福祉事業団  
総合病院 聖隷浜松病院

## 26

## 「酒は百薬の長」は、本当か？

超高齢社会になった今では、地域で暮らす一人一人が健康意識を持つ必要があります。このシリーズでは、毎回健康に関するキーワードを取り上げ、住んでいるこの場所で健康に暮らすための方法を、一緒に考えていきます。

## はじめに

医学研究が進むと、10年前に常識であったことが常識になることもよく経験します。これは治療法などの研究だけではなく、健康に関する事象を研究する疫学研究でも同じです。

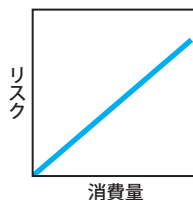
今回は、今では否定的といわれている「酒は百薬の長」について考えてみましょう。

## J字カーブとは

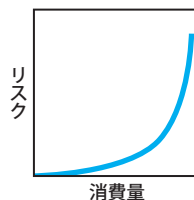
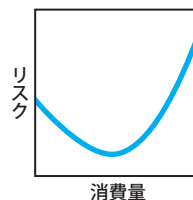
「酒は百薬の長」は、「適量の酒はどんな良薬よりも効果がある」とお酒を評価した言葉ですが、果たして本当でしょうか。

食品と健康の関係には、摂取すればするほど不健康になる(あるいは健康になる)と考えられる直線型と、少し摂取すると健康に良さそうな傾向を示すJ字型カーブと言われるタイプがあります(図)。

## ▶ アルコール消費と生活習慣病等のリスク

(a) 高血圧・脂質異常症・  
脳出血・乳がんなど

(b) 肝硬変

(c) 虚血性心疾患・脳梗塞・  
2型糖尿病など

直線型の食品は、例えば炭酸飲料などの加糖清涼飲料水と糖尿病の関係、加工肉とさまざまな疾患の関係などがあります。それに対して、昔からアルコールの摂取量はJ字カーブを描くといわれていました。

世界的な研究(BMJ,2021)でも、日本人の研究(Alcohol ClinExp Res.2009)でも、適量のお酒を飲む場合は死亡率が少しだけ低いことが報告されていました。つまり、全く摂取していないより、少し摂取している人の方が死亡や疾患のリスクが低いのです。こうした結果から「適量であればからだによい」と言われるようになった経緯があります。

## J字カーブは何を示すのか

ただ、飲酒と健康の関係がJ字カーブを示すということは、「少し飲酒をしている人は、少し健康である」が事実であり、「少し飲酒をすれば、少し健康になる」ということでは

ありません。

また、当然ですが全ての疾患にJ字カーブが当てはまるわけではありません。実際、厚生労働省は高血圧、脳出血、乳がんなどとアルコールの関係は直線的と発表しています(厚生労働省e-ヘルスネット)。つまり、お酒はこれらの病気に悪いということになります。全くお酒を飲まない人の死亡率が高くなる理由は、もともと何らかの健康上の問題で飲酒ができなかった可能性があります。

## エビデンスも日々変わります

世界的にアルコールのリスクについての研究が進み、「死亡リスクを高めない飲酒量の上限は週100g」(Lancet.2018)、「195の地域で23のリスクを検証した結果、基本的に飲酒量はゼロが良い」と結論づけた論文(Lancet.2018)も報告され、飲酒におけるJ字カーブは否定されつつあります。

つまり、「酒は百薬の長」というわけではなさそうで、「少量の飲酒がからだに良い」とはいえなくなってきたようです。健康に関するエビデンス(科学的根拠)も日々変化していくため、情報の吟味を続けていく必要があります。



文責:総合診療内科 主任医長 本間 陽一郎

## インフォメーション

### 歯科用CT撮影を開始

2025年3月に行った放射線検査機器の更新で、歯科用CT撮影ができる新装置を導入し、8月より撮影を開始しました。歯科領域に特化したCT検査であり、被ばく線量を抑えた高解像度な画像で、より良い診断が可能になりました。



最終目標に挑戦!

### 「新生児専用救急車」ご寄附を募集中



9月に開始したクラウドファンディング、たいへん多くの方からご支援いただき、心より御礼申し上げます。本活動ではご支援のお願いだけでなく、救急車の存在と新生児医療について知っていただける機会になればと思っております。引き続きご理解のほどよろしくお願いいたします。

募集期限:11月28日(金)23:59まで

詳しくはこちら➡



▶ 問い合わせ E-mail [hm-seihamacrofun@sis.seirei.or.jp](mailto:hm-seihamacrofun@sis.seirei.or.jp)

TEL 053-474-2222(代表)



READY FOR

聖隷浜松病院 レディーフォー

### 今月のことば

色:紅葉

抜けるような青空に赤いナナカマドと黄色いダケカンバ。剣が池にたたずめば、千畳の峰々が小さな私を優しく包み込むようでした。

新任  
医師紹介

リハビリテーション科  
ツバタ タクヤ  
津幡 拓也  
浜松医科大学  
(2017年卒)  
※10月着任



腫瘍放射線科  
アラマキ シュウヘイ  
荒牧 修平  
広島大学  
(2019年卒)  
※10月着任



整形外科  
カツラ コウジ  
桂 光志  
京都府立医科大学  
(2019年卒)  
※10月着任



眼形成眼窩外科  
キシ ヤスマサ  
岸 泰正  
広島大学  
(2020年卒)



# 放射線治療センター (腫瘍放射線科)

## 《 先進機器と精密照射 緩和的放射線治療にも 》

がん治療には手術や薬物療法に加えて、からだへの負担が少ない「放射線治療」と



いう選択肢があります。当センターではサイバーナイフをはじめとした先進的装置を活用し、病巣を正確に狙う高精度の放射線治療を提供しています。特に肺がん、前立腺がん、脳腫瘍では、ピンポイント照射が可能な定位放射線治療(SBRT、SRT、SRS)を積極的に導入し、治療期間の短縮を実現しています。また、骨転移による痛みを和らげる緩和的放射線治療にも力を入れており、症状や状態にもよりますが、初診から治療までを同じ日に行う「日帰り照射」にも対応しています。医師、看護師、診療放射線技師、医学物理士が密に連携することで、安心して治療を受けていただける体制を整え、地域の皆さまから信頼される「身近ながん医療のパートナー」を実践しております。

文責:放射線治療センター長 祢里 真也(写真前列中央)

病院公認Instagramで放射線治療の基礎知識や治療に関する情報、院内の取り組みを発信中!

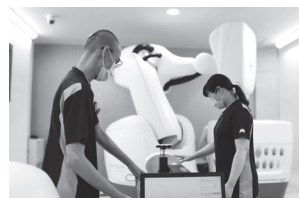
聖隷浜松 放射線治療

検索



# 医学物理士

## 高精度の放射線治療をサポート



「医学物理士」という職種をご存じでしょうか?病院内で患者さんと直接お会いすることは少ないのですが、放射線を使った治療を安全かつ正確に行う

ために欠かせない専門職です。

放射線治療は、がん細胞にだけ放射線を照射して正常細胞への影響を抑えることが求められます。医学物理士は医師と協力しながら、患者さん一人ひとりに合わせた最適な放射線治療計画を作成しています。また、計画通りの照射が行えるように、治療前には必ず放射線量などを精密に測定し、安全性確保に努めています。当院には3名の医学物理士が在籍し、患者さんが安心して治療を受けていただけるように、日々、放射線治療をサポートしています。



文責:放射線部 磯貝 健太(写真左)

さらに詳しい情報などを、YouTubeの「聖隷浜松病院チャンネル」で配信しています。ぜひ、ご覧ください。

YouTube 聖隷浜松

検索



# 聖隷浜松病院からのお知らせ

## 初診の方へ 紹介状をお持ちください

当院は紹介受診重点医療機関です。症状がある場合は、**まずかかりつけ医に受診・相談**をしてください。当院では診療の状況により、当日受診など受け入れできない場合があります。他の医療機関からの紹介状をお持ちでない場合は、初診に係る**選定療養費として7,700円(税込)**を別途負担いただいています。紹介状及び予約が必要な診療科(紹介予約制)がありますので、事前にご確認ください。患者さんから予約する場合は、診療科・担当医をご確認のうえ、下記までご連絡ください。

### ▶ 地域医療連絡室(JUNC) ☎053-474-8801

(月～金曜 9:00～17:00、土曜 9:00～12:00/祝日を除く)

## 再診の方へ 予約変更のご案内

予約変更は、適切な診療提供に支障をきたすおそれがあります。やむを得ず予約変更を希望する場合のみ、下記までご連絡ください。

- お手元に診察券・予約券等をご準備ください。
- 時間帯によってはお電話がつながりにくい場合があります。
- 変更の際は医師等に確認が必要なため、お時間や日数がかかります。

### ▶ 外来受付センター ☎053-474-0100 (月～金曜 9:00～16:45)

## 産科の受診をお考えの方へ

妊娠検査薬等で妊娠が確認できれば、**紹介状は不要**です。受診希望日の7日～10日位前までに、下記までご連絡ください。

### ▶ 産科外来(直通) ☎053-474-3067

(月～金曜 14:00～16:45/祝日を除く)

## 面会の方へ

面会時間…月～金曜 14:00～20:00、土曜・日曜・祝日 10:00～20:00

- 院内感染予防の目的で、以下の症状がある方には、面会を遠慮いただいています。  
発熱/咳・痰/原因不明の発疹/嘔吐・下痢

## ご来院の方へ

駐車場の収容台数に限りがあり、大変混み合いますのでなるべく公共交通機関(電車・バス)をご利用ください。

## 医師との面談時間について(ご協力のお願い)

原則、平日(月～金曜)8:30～17:00です。

- 緊急の場合は、この限りではありません。
- 医師の都合(外来診療や手術の延長等)により面談が上記時間外になる場合もありますが、ご了承ください。
- やむを得ない事情がある場合は、ご相談ください。



Organization Accredited  
by Accreditation International



日本医療機能評価機構認定



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

ジョイント・コミッション・インターナショナル認証  
日本医療機能評価機構認定  
地域医療支援病院

〒430-8558 浜松市中央区住吉2-12-12 ☎053-474-2222  
発行責任者 院長 岡 俊明