

新しいことば「ソバーキュリアス」 を知っていますか？

加藤内科クリニック
加藤 光敏

はじめに

ソバーキュリアスという言葉、聞いたことがある方は少ないかもしれません。確かに日本ではやっと広まり始めた言葉といえます。近年、先進国で「飲めるんだけど、わざわざ飲まない」という新しい考え方である「ソバーキュリアス」という言葉が広まっています。そして、この考え方を持つ人たちを「ソバキュリアン」と呼びます。

なぜこの言葉が注目されているのでしょうか？ アルコールは私たちの健康にとって良いのか、それとも悪いのか、これは昔から続く議論です。ほどよく飲む人、飲み過ぎる人だけでなく、元々飲まない人たちも、この新しい潮流に対する考えを一緒にみてみましょう！

1. アルコールを楽しむメリット

お酒には、仕事で疲れた後にほんの一杯飲むことで、リラックスできる魅力があります。日中のストレスや些細なことに悩んでいても、不思議な液体の香りを楽しん

で、一口飲んでその味わいを感じた瞬間に、疲れが飛んでいくように感じられます。新しい人との出会いや、仕事でもデートでも、軽くお酒を飲むことで距離が縮まることもあります。

食事と一緒にアルコールを楽しむと、酸味、塩味、苦味、うま味を微妙に変え、料理の味わいを豊かにしてくれます。日本酒には長い歴史がありますが、ワインは何と、紀元前6,000年頃（8,000年前）にはジョージア周辺（旧グルジア）で造られており、長年かけて世界中に広まっていったのです。このようにアルコールは古代から、善悪両面を含めて人類と共に歩んできた飲み物なのです。

2. アルコールの悪影響

皆さんの中には、アルコールを飲み過ぎて失敗した経験や、胃炎、肝炎や肝硬変などで身体を障害した経験を持つ方もいるでしょう。アルコールは少量なら脳の一時的な鎮静作用として効果がありますが、飲み過ぎると脳の機能が低下します。また寝

酒をする方は「アルコールの利尿作用」で、夜間頻尿の原因の一つになる場合もあります。思考力や判断力が鈍り、運動能力が低下し、社交的な場での失言や行動自体に問題を引き起こすことがあります。さらに、他人を巻き込む事故、例えば交通事故を起こせば、それが一生の問題につながることはよく知られている通りです。

医学的には、肝障害（脂肪肝、肝炎、肝硬変）や、食道がんなどのがんのリスク、糖尿病の悪化、肥満助長、また長年の過度の飲酒による認知症など、多くの健康問題と関連しています。「健康日本21」では、アルコール摂取の健康許容量として、純アルコール換算で1日に20g以下を推奨しています。この量は具体的には日本酒では180ml（1合）、ワインで180ml（2杯弱）、ビール中瓶500mlまでとなり、この量までが適量とされているのです！

さらに、女性は男性よりも体格や肝臓自体が小さいため、この基準を下回るほうが安全とされます。「男勝りの飲みっぷり！」の女性を賞賛してはいけません。特に飲酒量に注意が必要なのです！「肝臓工場」の働きは年齢とともに低下するため、若いときより飲酒量を減らさない高齢者も要警戒です。

また、少しの飲酒で顔が真っ赤になったり、動悸や頭痛、不調を感じる人もいます。こうした体質がある場合、日本人に多い代謝酵素が欠損している体質が疑われるため、無理にお酒に慣れようとする方が賢明です。

3. 気づかないアルコール依存

世の中には、「良い習慣」と「悪い習慣」があります。アルコールはどちらに属するのでしょうか？

アルコールの厄介なところは、多かれ少なかれ依存性があることです。そして、多くの人々は依存を自覚していないことが問題です。自身の飲酒習慣を振り返ってみてください。飲酒が望ましくない日でも、ついつい飲んでしまうことがありますか？

胃の調子が悪くても、飲酒を控えられないことがありますか？ 昼間から飲みたいと思うことがありますか？ そして、飲酒しないと、夜、手持ち無沙汰で何をしていたか分からないという方は依存状態と言えます。

このような様々な兆候は「アルコール依存」の疑いが濃厚です。脳が無意識に飲酒を求めている可能性があるのです。ここで自分のアルコール依存は気づきにくく、それを嗜好品だから、という言葉で納得してしまうという問題があります。

4. ソバーキュリアスとは何か？ そのメリットは？

冒頭で少し書いた「ソバーキュリアス」とは、私自身も昨年知った言葉です。「お酒は飲めるけれど、わざわざ飲まない」というこの言葉は、"Sober"（しらふ）と"Curious"（好奇心旺盛）を組み合わせた造語です。"Curious"は学生時代「奇妙な」と覚えた方も居るでしょうが、「好奇心」を意味します。

このソバキュリアンの人々は、特に若者を中心に世界で増加しています。通常は飲まず、特別な機会に乾杯する程度の飲酒を楽しむ人たちは、ソバキュリアンと呼んで良いでしょう。

ソバキュリアンは普段の飲酒を控えることにより、時間、お金、そして自分の人生に対する自己コントロールが増すでしょう。また、飲み過ぎによる胃腸の不調も改善されるかもしれません。私自身、ワインについて長年学び、ちょっとした資格を持ち、お酒は強いと思っている愛飲家ですが、この文章を書くのを機に、飲酒を控える日々をしっかりと設けてみました。夕食後に居眠りせず仕事や読書もできて、夜を長く感じ、ノンアルコール期間を試みることは、新しい有意義な体験となりました。

おわりに

.....
ほどよい飲酒は悪いことではありませんが、アルコールが大なり小なり問題を引き起こしているかもと感じる人は、この新しい考え方を試してみることをおすすめします。当院の糖尿病患者さんには、「炭酸割りにして薄くても満足感を高くする」「1本目はノンアルコールビールで」とか、飲酒量



を減らす方法を提案してきました。しかし、何日かソバキュリアンとして過ごしてみることも良い経験になるかもしれません。

街の先端に行くお店やレストランでは、美しい色のノンアルコールカクテルの品揃えが増え始めています。またノンアルコールのスパークリングワイン、ワインも味が良くなってきました。

このようにノンアルコールでも仲間に合わせて乾杯し味を楽しめるようになってきているのです！「自分は飲酒を控えることなどできない」と決めつけしないで、新しい視点で人生を楽しんでみましょう。ソバキュリアンへの仲間入りが人生にどのような影響を与えるか、驚くことがあるかもしれません！

(かとう・みつとし=葛飾区)