

## ブックガイド 気楽に読んで査定力アップ！ (61)

<https://www.uuw.tokyo/bookguides/bookguide61.html>

——「お酒」まだ飲んでるの？——

### 上を向いてアルコール

「元アル中」コラムニストの告白

(小田嶋隆著 ミシマ社 1500 円税別 2018 年 3 月刊行)

新年あけましておめでとうございます。気楽に読める一般向けの本で、アンダーライティングに役立つ最新知識をゲットしよう。そんなコンセプトでブックガイドしております、査定歴 22 年の自称査定職人ドクター・ホンタナ（ペンネーム）です。今年の正月休みは長かったですね。休みの間にお酒の量が増えたという人も多いかもしれません。というわけで今回のテーマは「アルコール」。



酒は百薬の長！適量のアルコールは体にいい！という考えがあり、われわれ酒飲みはまあそう思っていますよね。ところがここ数年、アルコール摂取と寿命の関係について大規模試験の結果が発表され (<https://lab-on.jp/academia/1091/>) アルコールそのものは「百害あって一利なし」、一定量以上では明らかに寿命の短縮につながるのことがわかってきました。40 歳時点でのアルコール摂取量と平均余命の関係は一週間のアルコール摂取量 100 グラムまでを標準グループとしたとき、A グループ：週 100～200 グラムで 6 カ月の余命短縮。B グループ：週 200～350 グラムで 1～2 年の余命短縮、C グループ：週 350 グラム以上で 4～5 年の余命短縮になります。

「純アルコール重量=お酒の量 (ml) ×度数(%/100)×0.8 (エタノールの比重)」ですので、ビール 1 缶 (5%で 350ml) =14g、酎ハイ 1 缶 (8%で 500ml) =32g、日本酒 1 合 (15%で 180ml) =22g、ワイン 1 本 (12%で 750ml) =72g・・・ちなみに私は週 100g くらいでぎりぎり標準グループです。しかし 40 歳ころは 2-3 倍は飲んでいたかも(汗)。みなさんはどうですか？

私は年齢を重ねるにしたがって酒量が落ち、少ない量で良い気分になるので経済的と喜んでたのもつかの間、去年くらいからは良い気分ですらわれる時間が短くなり酔い覚めの

不快な時間が伸びてきました・・・まさに苦しきことのみ多かりき。

たまたま一週間も飲まない日が続くと飲酒そのものから次第に遠ざかり、いっそ断酒してしまえばいいんじゃないかと思ったりもしますが、その一方で、なじみの小料理屋や焼鳥屋で飲むときのあの空気感から離れるのが残念だったり、夫婦で外食するときも和食なら日本酒、洋食ならワインという習慣は捨てるのがたいと感じたり・・・と、いろいろ理屈をつけてしまいなかなかお酒から遠ざかれません。

そこで断酒成功者・小田嶋隆さんの書いた本「上を向いてアルコール」を読みました。私とほぼ同年代のコラムニスト小田嶋さん、断酒歴 20 年ですから 40 歳くらいで断酒したことになります。お酒をとりまく楽しげなライフスタイルから離れた状態を小田嶋さんは「4LDK のマンションに住んで 2LDK だけで暮らしているような感じ」と表現していますねえ、確かに！

そんな気分とどう折り合い着けていくのか、飲酒のかわりに何に時間を費やすのか、などなどのノウハウは大いに参考になります。そして「アルコールを媒介に手に入るものがないわけではない、しかしそうして手に入れたものはアルコールと同じで必ず揮発してなくなってしまう・・・」・・・その通り！。

まずは、自分の飲酒量をアルコール重量換算で計算してみてください。B、C グループであればアルコール依存度はおそらくかなり高いはず、この本を読んでいっそ断酒してみるのも手ですよ。いずれ飲めなくなりますから。

アルコール依存症、日本では診断されているのは 100 万人、予備軍が 300 万人くらいらしいです。日本のアンダーライティングの現場では飲酒習慣で危険選択はしていませんがリスクは高いということは認識しておいたほうがいいと思います。健診書に飲酒毎日 3 合と書いてあったら・・・本来は条件体にすべきかも。（査定職人 ホンタナ Dr. Fontana 2020 年 1 月）