

最近の研究は、赤ワインが COVID からあなたを守ってくれる可能性を示唆している。しかし、私はまだ赤ワインを飲むつもりはない。

ハッサン・ヴァリー

Frontiers in Nutrition 誌に先月発表された[研究](#)が、世界中の[見出し](#)を飾った。

アルコール飲料と COVID に関する多くの調査結果の中で、赤ワインを飲むことが COVID の感染リスクの低下と関連している、と報告されたのだ。

皆さんをお祝いに招待する準備をする前に、これらの調査結果について注意すべき理由がいくつかある点に気が付くべきである。

この論文は、食事と健康に関する多くの研究が信頼できない理由、慎重に解釈する必要がある理由の典型だ。

ある食品が、ある場合には私たちの健康によいと言われるのに、別の研究で否定されることがしばしば起こるのは、これらの研究の多くで実施される方法に制限があるからなのだ。

調査結果がこのようにバラバラなのは、栄養科学の分野では継続的なフラストレーションの源になっている。

これらの研究が誤解を招く可能性がある理由を調べてみよう。

### どのような調査結果だったのか？

[この研究](#)では、多くの調査結果が報告された。

メディアの観点からおそらく最も魅力的なのは、週に 1~4 杯の赤ワインの飲酒が、COVID の感染リスクを約 10%減少させることと関連していた、というものだ。

週に 5 杯以上の赤ワインの飲酒で、リスクが 17%減少した。

白ワインとシャンパンの飲酒も予防効果がありそうだが、その効果は赤ワインより小さかった。

対照的に、ビールを飲むと、COVID の感染リスクが 7~28%増加した。

他の調査結果のいくつかと照らし合わせて、明確なパターンを特定するのは難しかった。例えば、蒸留酒を飲むことは COVID の感染リスクの増加と関連していたが、強化ワインを少量だけ飲むことは予防的であるように思えた。

同様に、より頻繁にアルコールを摂取することは COVID に感染するリスクが低いことと関連していたが、飲酒に関する英国のガイドラインよりも多く飲酒することは COVID に感染するリスクの増加と関連していた。

赤ワインに関する調査結果を更に掘り下げて、この種の研究の結果に疑問を持つべき理由のいくつかを探ってみよう。

### 相関関係は因果関係と同じではない

この研究を解釈する際に注意すべき最初の最も明白な理由は、[相関関係は因果関係と等し](#)

[くない](#)という点である。

このフレーズは耳タコだろうが、2 つの変数が単純に関連していることと、一方が他方を引き起こしていることとを区別することは非常に重要なのだ。

この分析は、大規模な縦断研究から収集されたデータによりなされた。縦断研究は、参加者を募集し、時間をかけて追跡して彼らの行動と健康に関する情報を収集するものである。[英国のバイオバンクで実施されたコホート研究](#)には非常に多くの参加者が集まったが、この分析では、飲酒パターンと COVID の診断との関連性を調べるという単純なものだった。

これは、通常の生活を送っている人たちからデータを収集し、分析した観察研究であるため、自信を持って言えるのは、赤ワインを飲むことと、COVID と診断される可能性の低さに関連がある、ということだけである。赤ワインを飲むことが、実際にこのグループの感染リスクが低いことの理由にはならない。

この関連性は、赤ワインを飲む人と COVID に罹患した人との間の他の違いを反映している可能性が充分にある。この現象は“交絡”と呼ばれ、観察研究において、交絡の影響を完全に取り除き、実際に何が起きているのかを明らかにすることは極めて困難である。

研究者らは、この研究で、結果を統計的に調整し、いくつかの明らかな交絡因子（年齢、性別、教育レベル）を説明しようとしているが、この種の調整は完全ではない。

また、この研究で考慮されなかった他の交絡因子がなかったという保証もない。

### 飲酒に関するデータは信頼できない

この研究で、飲酒パターンに関連して収集されたデータには、2 つの主要な制限がある。

1 つ目は、人の飲食に関する情報を収集することは[信頼できない](#)、という点だ。

更に問題なのは、この誤った報告の程度が人によって大きく異なる傾向があり、修正するのが非常に難しいことである。

2 つ目の大きな制限は、研究者らがこの縦断的研究の開始時に飲酒パターンに関するデータを収集し、何年も先に外挿して分析を完成させてしまった点だ。つまり、研究者らは研究の開始時に飲酒パターンを調べ、研究をやっている間、人々が同じ飲酒パターンを持っていると仮定したのである。

明らかに、人の飲酒パターンは何年にもわたって大幅に変化する可能性があるため、これによっても多くの潜在的誤差が発生する。

### 公衆衛生上の有意性は疑わしい

これらの調査結果への対応を控えるべきもう 1 つの理由は、たとえ赤ワインが COVID の感染リスクを低下させると仮定しても、私たちが問う必要がある重要な問題は、非飲酒者と比較してこのリスクが 10~17%低下するという主張が実際に有意なのかどうか、という点である。

つまり、この調査結果は COVID への対応にどのような影響を与えるのだろうか？

マスクの着用、ソーシャル・ディスタンスの確保、手指衛生の改善、ワクチン接種などの他の手段から得られる大きな利益を考えると、このリスクの減少は(実際にあったとしても)取るに足らないものであり、COVID に対する重要な予防にはならない。

現実には、この研究に基づいて、COVID の感染リスクを減らすためだけに赤ワインを飲むことは —特に、飲酒の他の潜在的な有害な影響を考慮すると— 推奨できるものではない。

## まとめよう

私たちの食事と健康の側面に取り組む観察研究には、数多くの重要な課題が伴う。

それらは交絡因子やバイアスの影響を非常に受けやすいため、信頼性が制限され、調査結果の解釈が困難になる。

従って、このようなタイプの研究の結果は、細心の注意を払って解釈することが非常に重要なのだ。

というわけで、飲酒に関しては、COVID やその他の病気に関連する健康上の利点から飲酒しない方がよいというメッセージに変わりはない。飲酒があなたに喜びをもたらすなら、ほどほどに飲むべきであり、それが飲酒の理由であることを明確にすべきである。

これは私たちの誰もが聞いたがっていたニュースではないが、別に驚くには当たらない。なぜなら、できすぎた話に聞こえた場合、たいていそのとおりだからである。