

「ワインを飲んで頭痛」は警告反応！原因は有毒ガス？内臓障害やビタミン欠乏の恐れも！

ビール、焼酎、日本酒などと並んで人気のあるワインですが、「ワインを飲むと頭痛がする」という声をよく聞きます。読者の中にも、ワインを飲んだ後に頭痛を感じる人がいるのではないのでしょうか。

そういう私も、レストランなどでワインを飲むと頭痛を感じる時があります。私は添加物に関する講演を行った際に、必ず「ワインを飲むと頭痛がするという人は手を挙げてください」と聞くのですが、4分の1くらいの人が手を挙げます。

その原因ですが、酸化防止剤として添加されている亜硫酸塩と考えられます。なぜなら、ワインを飲むと頭痛がする人でも、酸化防止剤が無添加のワインを飲んだ場合は頭痛を感じないことが多いからです。こうした意見は、これまで何人もの人から聞いています。そして、私もそうです。

酸化防止剤が頭痛を引き起こす

ご承知のように、ワインはぶどうを酵母で発酵させてつくります。その本場はヨーロッパですが、以前からワインづくりには亜硫酸塩が使われていました。酵母が増えて発酵が進みすぎるのを抑えたり、雑菌を消毒したりするためです。また、ワインが酸化して変質するのを防ぐ目的でも使われています。

亜硫酸塩にはいくつか種類がありますが、最もよく使われているのは二酸化硫黄です。これは気体を亜硫酸ガスといい、火山ガスや工場排煙に含まれる有毒ガスです。2000年に三宅島が噴火して全島民が避難し、その後なかなか島民は島に戻れませんでした。空気中の二酸化硫黄の濃度が高かったからです。そんな有毒物質だからこそ、雑菌の繁殖を防ぐことができるのです。

二酸化硫黄を0.01%ないし0.045%ふくむ赤ワインまたは水をラットに長期にわたって毎日飲ませた実験では、肝臓の組織呼吸に障害が認められました。また、二酸化硫黄は、ビタミンB1の欠乏を引き起こし、成長を阻害することが動物実験で確かめられています。ちなみに厚生労働省では、ワイン中の二酸化硫黄の量を0.035%以下に規制しています。

なお、亜硫酸塩としては、二酸化硫黄のほかにピロ亜硫酸ナトリウム、ピロ亜硫酸カリウム、次亜硫酸ナトリウムなどがありますが、いずれも毒性がありビタミンB1の欠乏や胃粘膜への悪影響などが心配されます。

二酸化硫黄は有毒物質であるため、それが添加されたワインを飲むと、なんらかのかたちで脳や神経、あるいは血管に作用し、人によっては頭痛を起こすと考えられます。それは一種の拒否反応、警告反応ともいえます。つまり、体が「もう摂取しないようにしてくれ」というシグナルを送っているのです。

ですから、ワインを飲んで頭痛を感じる人は、それ以上は飲まないようにしたほうがよいでしょう。そんな人には、酸化防止剤無添加のワインをおすすめします。

有機ワインでも酸化防止剤入りは要注意

現在、フランスやドイツ、アメリカなどの外国から輸入されたワインには、ほとんど亜硫酸塩が添加されています。国産のワインも、「酸化防止剤無添加」と表示されていない限り、亜硫酸塩が添加されています。

一方で、酸化防止剤を添加していない国産ワインも増えてきています。コンビニエンスストアなどでも、「酸化防止剤無添加」と表示されたワインが各種売られています。しかも、値段は1本(720ml)500~800円くらいとリーズナブルなので、手軽に購入できます。多少ジュースっぽい味ではありますが、食事を

しながら飲むには十分でしょう。なお、ワイン専門店に行けば、酸化防止剤無添加で、しかも本格的なワインが入手できると思います。

最近一部のコンビニでは、有機ワインも売られるようになりました。有機栽培されたぶどうやその果汁を使って製造されたワインです。ただし、「有機」とうたいながら亜硫酸塩を添加している製品が少なくないので注意してください。もちろん亜硫酸塩が添加されていない有機ワインもあります。ラベルの裏側をしっかりと見て、酸化防止剤の亜硫酸塩が添加されていないことを確認してから買うようにしてください。

(文=渡辺雄二/科学ジャーナリスト)