

元気のヒント

◇27◇

「酒は百薬の長」という言葉があります。適量のお酒を飲めば、食欲が増進される、ストレスを和らげる、人間関係をスムーズにする、といった効果があります。医学的には、イギリスの研究者が「適量のお酒を飲んでいる人は、全く飲まない人、大量に飲む人に比べて死亡率が低い」とを報告しました。

アルコールは、善玉コレステロール(HDL)コレステロールを高めることが報告されており、ストレス解消効果や末梢血行改善効果と相まって、心筋梗塞や狭心症などを予防することにより長生きすると考えられています。

一方、「酒は五臓六腑に染み渡る」という言葉があります。



竹中英喬

ひでたか

徳島大学病院消化器内科

アルコールとの上手な付き合い方

りますが、お酒を多量に長期間飲むと、肝臓だけではなく胃、腸、すい臓、心臓、食道、喉頭、そして脳に至るまで、あらゆる臓器をむしばみます。

では、どのくらいの量を飲むのが健康に良いのでしょうか。従来、日本酒1合が適量と考えられてきました。ビールなら中ビン1本、ワインならグラスに2杯くらいに相当します。

分解するアルデヒド脱水素酵素2型(ALDH2)という酵素の活性は、生まれつき決まっています。

酵素活性が強い活性型遺伝子(ALDH2-1)を三つ持っている人(日本人の約56%)は、お酒に強く、顔が赤くならない人です。

ALDH2-2を二つ持っている人(約40%)は、お酒に弱く、すぐ顔が赤くなる人です。

ALDH2-2を一つ持っている人(約4%)は、顔の赤くなる人がお酒を飲みすぎる、食道がんや咽頭がんなど

適量知ることが大切

分解酵素活性に個人差

しかし最近、生まれつきお酒に強い体質と弱い体質があることが分かってきました。

体内に摂取されたアルコールは、肝臓でアセトアルデヒドに分解された後、酢酸に分解されます。アセトアルデヒドは有害物質であり、これを

なりやすいことが明らかになってきました。従って、顔の赤くならない人は、従来通り1日3合以上飲む人を「常習飲酒家」、10年間以上にわたって1日5合以上飲む人を「大酒家」と呼び、特に大酒家は肝硬変や胃潰瘍、糖尿病

むべきではありません。また、5年間以上にわたって1日3合以上飲む人を「常習飲酒家」、10年間以上にわたって1日5合以上飲む人を「大酒家」と呼び、特に大酒家は肝硬変や胃潰瘍、糖尿病

て、大酒家や常習飲酒家にならないように気を付ける必要があります。夏はビールのおいしい季節です。自分自身のお酒の適量を知り、お酒と上手につき合っていくことが大切です。

全く飲めない人 (日本人の約4%)

顔の赤くなる人 (日本人の約40%)

顔の赤くならない人 (日本人の約56%)



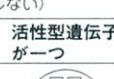
飲酒をしない
活性型遺伝子がない



アルデヒド脱水素酵素2型 活性型(ALDH2-1)
アルデヒド脱水素酵素2型 非活性型(ALDH2-2)



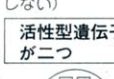
ビール250mlまたは日本酒1/2合が目安(ただし、毎日飲酒はしない)



活性型遺伝子が一つ



ビール500mlまたは日本酒1合が適量(ただし、毎日飲酒はしない)



活性型遺伝子が二つ

両親から受け継ぐ二つの遺伝子

などの危険性が極めて高いことが知られています。さらに大酒家は、全く飲まない人に比べて、肝がんや食道がん、咽頭がんなどになる危険性が3~10倍高いことが知られています。従って、大酒家や常習飲酒家にならないように気を付ける必要があります。