

🍺 飲酒

酒は百薬の長と昔から言われますが、本当にそうなのでしょうか？
年末年始でお酒を飲む機会が増える時期ですから、
今回は飲酒が体に与える影響について解説します。



🏥 お酒の強さ

アルコールの代謝は、表紙の通りですが、その代謝に関わるアルコール脱水素酵素(ADH)とアルデヒド脱水素酵素(ALDH)の2つの酵素の活性には、遺伝的な差があります。ADHは複数存在しますが、中でもADH1Bの働きが特に弱い人は日本人の7%程度にみられ、アルコールの分解が遅いので体に残りやすく、アルコール依存症になりやすい体質といわれます。また、ALDHには1型と2型があり、2型の低活性は日本人の40%、非活性は4%にみられ、アセトアルデヒドの分解が遅いため、飲酒で赤くなり二日酔いを起こしやすい体質です。

このように、血中のアルコール消失速度は個人差が非常に大きいのですが、消失速度の平均値をとると、男性でおよそ1時間に9g、女性で6.5g程度となります。アルコール20gを1単位としますが、1単位が分解されるのに、男性では2.2時間、女性では3時間程度かかることとなります。

お酒の1単位(純アルコールにして20g)

ビール	(アルコール度数5度)なら	中びん1本	500ml
日本酒	(アルコール度数15度)なら	1合	180ml
焼酎	(アルコール度数25度)なら	0.6合	約110ml
ウイスキー	(アルコール度数43度)なら	ダブル1杯	60ml
ワイン	(アルコール度数14度)なら	1/4本	約180ml
缶チューハイ	(アルコール度数5度)なら	ロング缶1缶	500ml

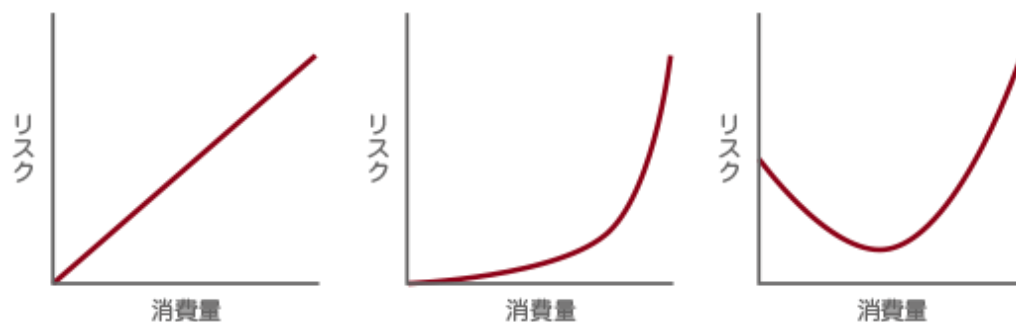
アルコール量の 計算式	お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8 例) ビール中びん1本 500 × [5 ÷ 100] × 0.8 = 20
----------------	---

🏥 お酒の体への影響

飲酒量と健康リスクが正比例関係にあるのは、高血圧・脳出血・脂質異常症(中性脂肪)などです。(図1a)

飲酒量が多くなると急激にリスクが高まるのが肝硬変です。(図1b)
非飲酒者に比べて少量飲酒者のリスクがむしろ低く、さらに飲酒量が増えれば今度はリスクが非飲酒者のそれより高くなるというJカーブパターンを示すのが、虚血性心疾患、脳梗塞、糖尿病などです。(図1c)
この現象をもって少量飲酒は健康に良いとされますが、その量がアルコール約20g(1単位)というわけです。

- (a) 高血圧・脂質異常症・脳出血・乳がんなど
(b) 肝硬変
(c) 虚血性心疾患・脳梗塞・2型糖尿病など



(図1) アルコール消費と生活習慣病等のリスク

🏥 お酒と癌の関係

アルコールとアセトアルデヒドには発癌性があり、WHOの評価では、飲酒は口腔・咽頭・喉頭・食道・肝臓・大腸と女性の乳癌の原因となるとされています。また、厚生労働省の研究では、男性に発生した癌全体の13%が週300g以上の飲酒に起因すると報告されています。
また飲酒が関連する発癌では、安全な飲酒量は示されていません。
前述のADHやALDH2型低活性や非活性の方は、特に発癌リスクが高くなるので、飲まない方が無難ということになります。

