

アルコールと健康被害、特にがんとの関連

今回は皆さまがご存じとは思いますが、「アルコールと健康被害、特にがんとの関連」について、お話いたします。

(1) 飲酒による健康被害

お酒は楽しい嗜好品ではありますが、飲みすぎてしまうと多くの健康被害を生じてしまいます。飲酒により引き起こされる主な病気として、がんをはじめ、認知症や心臓疾患、脳血管疾患、高血圧、不整脈、肝障害、糖尿病、アルコール依存症などを起こす可能性があります (図 1)。

世界保健機関 (WHO) は、お酒は 30 種類以上の病気の原因であり、200 種類以上の病気と関連していると報告しています。

(2) 飲酒によるがん発症リスク

WHO は、飲酒が口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がん、肝臓がん、大腸がん、女性の乳がんの原因となると指摘しています。更に因果関係を示唆されているのが、胃がん、肺がん、すい臓がん、皮膚がんです。

(3) 飲酒によるがん発症の原因

アルコールは体内に取り込まれると、肝臓の酵素によってアセトアルデヒドに分解され、更にアルデヒド脱水素酵素 (ALDH) により酢酸に分解され、最終的に炭酸ガスや水になって体外に排出されます (図 2)。アルコールとその代謝産物であるアセトアルデヒドの両者に発がん性があります。

日本人の約 40%はこの分解酵素の働きが弱く、少量の飲酒でも顔が赤くなったり吐き気がしたりする体質です。つまり、少量の飲酒で赤くなる体質の方は、アルデヒド脱水素酵素の働きが弱く、アセトアルデヒドが蓄積されやすいため、飲酒が食道がんや頭頸部のがんの原因になると報告されています。

またアルコールの過剰摂取は、女性ホルモンであるエストロゲンの濃度を上昇させるとともに、発がん性物質を蓄積させ、乳がんの発症に影響することが分かっています。

(4) 飲酒とタバコの組み合わせがなぜいけないのか

食道がんや咽頭がん、喉頭がんなどの一部のがんでは、飲酒とタバコが発がんリスクを高めあうことが明らかになっています。日本人を対象とした調査で、喫煙と飲酒はそれぞれ単独で食道がんのリスク要因であるが、飲酒と喫煙が組み合わせることで食道がんのリスクを互いに高め合う交互作用が起こることが示されました。

(5) 節度ある適度な飲酒量について

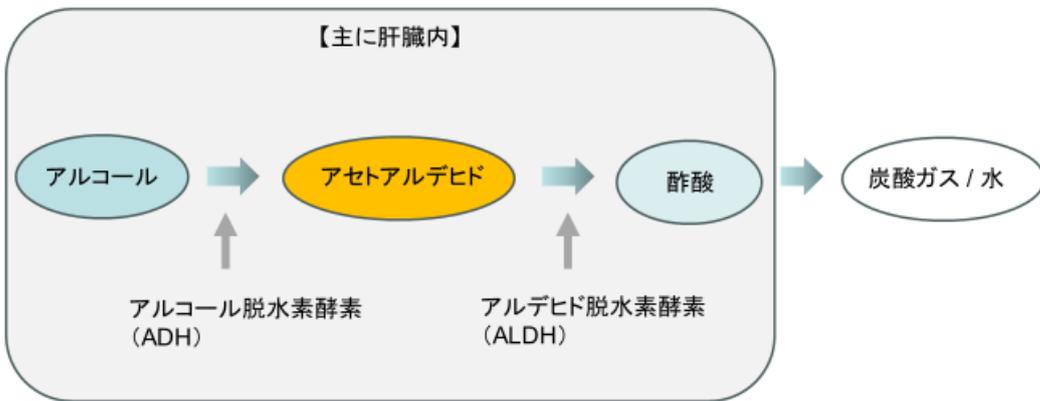
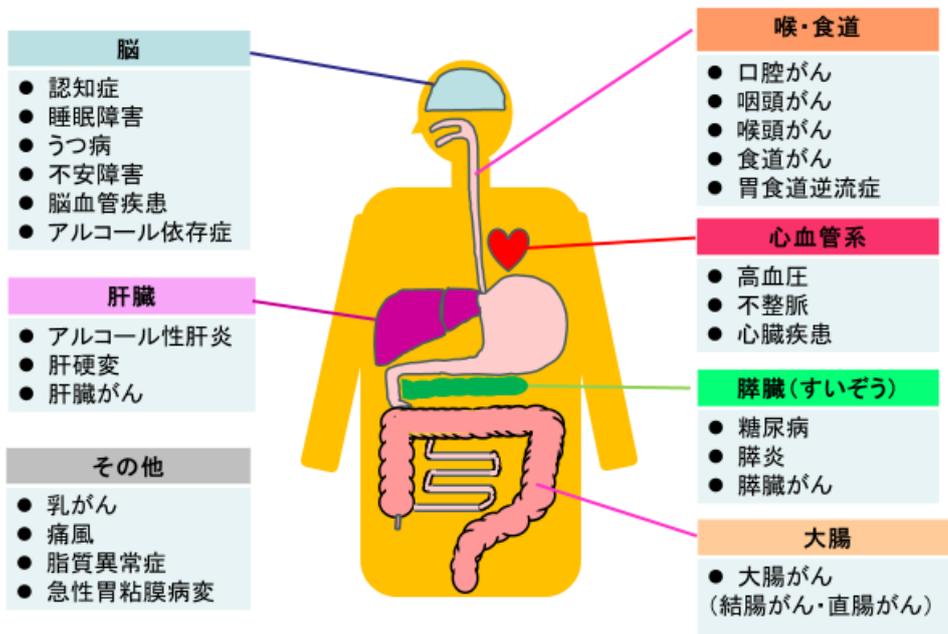
厚生労働省は、通常のアアルコール代謝能を有する日本人において、節度ある適度な飲酒として、1日平均純アルコールで20g程度と推奨しています。女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅いことや、臓器障害を起こしやすいことから、女性の飲酒量は男性に比べて1/2～2/3程度が適当と考えられています。

アルコールの種類に関しては、他と比べてより良い、またはより悪いタイプのアルコールといったものはありません。注意すべきはお酒の種類ではなく、アルコールの総量を減らすほど、リスクが低下します。

厚生労働省は、生活習慣病のリスクの高い飲酒量として、男性1日平均40g以上、女性20g以上とし、そのような飲酒者を減らすことを目標としています。また一般的に、週に2日間程度の休肝日を入れることも推奨しています。

■1日あたりの純アルコール量20gの目安

日本酒	180m l	(1合)
ビール	500m l	(中瓶1本)
ワイン	200m l	(ボトル1/3程度)
ウイスキー	60m l	(ダブル1杯)
焼酎	100m l	(1合の2/3程度)



【院長 加藤 広行】

