

節酒のすすめ～アルコールとがん～



節酒で病気予防

お酒には、血流を促進し、気分を良くしてくれる効果があり、適量であれば「百薬の長」となりますが、飲みすぎると肝臓病や胃腸病だけでなく、心臓病、糖尿病などさまざまな病気の原因になります。

脳障害では、脳萎縮が進み、性格の変化や記憶力の低下、認知症へと進みます。

アルコールとがん

世界保健機関（WHO）は、アルコール飲料が、がん（口腔・咽頭・喉頭・食道・肝臓・大腸・乳がん）の原因になるとの見解を出しています。アルコールそのものに発癌性があり、少量の飲酒で赤くなる体質の人が飲酒すると、アセトアルデヒドが食道・咽頭がんの原因になると結論付けています。

アルコールを分解する酵素の働きの強さは、もともと遺伝で決まっています。



アルコール

分解

アセトアルデヒド

分解

無害な酢酸

①アルコール脱水素酵素

②アルデヒド脱水素酵素



①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、沢山飲むと翌日も酒臭く依存症になりやすい体質です。



②の働きが弱い人は日本人の40%程度にみられ、飲酒で赤くなり二日酔いを起こしやすい体質です。現在は赤くなくても飲酒し始めた1～2年は赤くなっていたタイプ

※アルコールとアセトアルデヒドには発癌性があり、2つを併せ持つと多発癌のリスクが高くなります。

★タイプ別食道・咽頭がんリスク倍率

※リスク倍率は1日1合の酒（日本酒）を毎日飲み続けた場合のリスクを1としたとき、1日3合以上飲み続けたときのタイプ別リスク。

アルコールの分解能力 低 ↑ 高	アセトアルデヒドの分解能力 高 ← → 低	
	もともと顔色が変わらない。ずっと陽気。 翌日も酒臭く依存症になりやすい。 日本人の約4% リスク56倍	（最近はあまり顔が赤くならないが、）以前は赤くなっていた。ずっと陽気。 翌日も酒臭い。日本人の約3% リスク414倍
	飲んでも顔色が変わらない。 冷静沈着。翌日あまり酒臭くない。 日本人の約50% リスク14倍	顔が赤くなる。気持ちが悪くなる。 元来お酒が苦手だがしだいに慣れて飲めるようになった。翌日あまり酒臭くない。 日本人の約40% リスク77倍

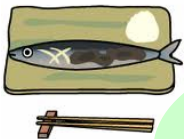
◆喫煙が加わると
倍率が更に高くなります！

※これまで、酒に強い弱い、アセトアルデヒドの分解が得意かどうかで判断されてきましたが、アルコール自体の分解が得意かどうかを合わせて考える必要があります。



おすすめ！おつまみコーナー

飲みすぎは良くないとわかっていてもなかなか節酒できない場合は、せめておつまみを工夫しましょう！



高たんぱく・低脂肪

枝豆、豆腐などの大豆製品、乳製品や魚介類、卵料理



ミネラル、ビタミン、食物繊維が多いもの

野菜、海草、芋類、くだもの



水分の多い料理

鍋料理、豆腐料理、吸い物など



避けたい！おつまみ

揚げ物や塩分の多いもの、特にスナック菓子類はNG



絶対ダメ！

何も食べないのは論外！

節酒の工夫

◆ついつい飲みすぎる日常編



- ・週に2日は休肝日を、周囲に宣言する。
- ・気分がよくなる程度の「ほろ酔い」でやめる。
- ・ウイスキーなどの強いお酒は薄めて飲む。
- ・深い眠りを妨げるので寝酒は避ける。

◆お付き合い上、断れないお酒の席編

- ・飲む前に水を飲み、酒量を減らす。アルコールの吸収も緩やかになります。
- ・つまみを食べながら飲み、胃の負担を減らす。
- ・会話を楽しみながら、ゆっくり自分のペースを守って飲む。
- ・二次会は遠慮する。

自分の体質を知ることができますよ！

- ・アルコール体質をしらべる。
⇒唾液でゲノム検査(インターネットで検査機関がわかります)
- ・食道がんリスクを知る。
⇒久里浜医療センター検索



☆痛風に注意

若いからと油断は禁物！20代・30代の若い人達にも痛風が増加しています。飲酒の機会が多い季節。アルコールそのものが尿酸値を高めます。適量を守り、適度な運動で、つらい痛風発作を起こさないよう予防しましょう。