

# 心と体にアドバイス 健康 よもやま話



公益財団法人中国労働衛生協会  
理事長

宮田 明

1974年岡山大学医学部卒。医学博士。公立学校共済組合中国中央病院血液内科部長・副院長、尾道市立市民病院院長などを経て2015年より現職。日本血液学会専門医指導医、日本禁煙学会認定専門医など。現在は健康診断、保健指導・健康教育、社会貢献事業などを行う公益財団法人の理事長。座右の銘は「待てば海路の日和あり」「降りやまない雨はない」。

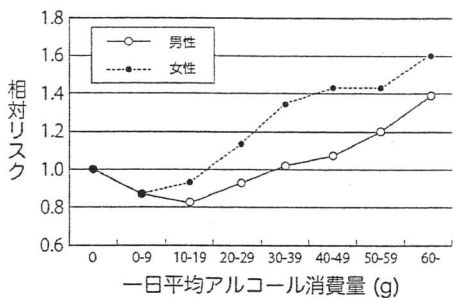
## 酒は百薬の長

私は常々「タバコは毒の缶詰で、吸っても良いことは一つもないが、お酒については、自分に合った正しい飲み方をすれば健康に悪くはない」と皆さんに指導しています。

私自身が酒好きで、内気な性格がお酒に助けられて社交的になれたこともあり、酒なしでは人生今のようにやってこられたかどうか自信がなくなってしまうので、ど

こで、お酒と健康について考えてみたいと思います。昔から「酒は百薬の長」といわれてきましたが、適量の飲酒が本当に健康に良いのかどうか検討してみよう。

「Jカーブ効果」という言葉があります。タバコの場合は、たくさん吸う人ほど死亡率が上がって右肩上がりの直線になるので



【アルコール消費量と死亡リスク(海外)】

すが、お酒に関しては飲酒量を横軸・死亡率を縦軸にすると、日本酒を一日一合程度(アルコール換算で約二〇〇g)飲む人の死亡率が一番低くなっています。このグラフが「J」を描くのでJカーブと呼ばれます。すなわち適量の飲酒をする人は、お酒を飲まない人より死亡率が低いというわけです。ただ、この効果は虚血性心疾

患、脳梗塞、2型糖尿病の方で強く出ているもので、高血圧や脳出血など、リスクが飲酒量に比例するものもあり、注意が必要ですよ。

## 上戸?下戸?

次に、生まれつきお酒をたくさん飲める人とあまり飲めない人、いわゆる「上戸」や「下戸」の人がいるのはなぜでしょうか?

アルコールは体内で代謝され、アセトアルデヒドという物質になります。このアセトアルデヒドこそ二日酔いの原因で、交感神経を刺激して脈拍を増やし血圧を上げるなど、いろいろ不快な症状を引き起こします。また、毛細血管を拡張して顔を赤くします。

このアセトアルデヒドを分解する酵素(アセトアルデヒド脱水素酵素ALDH2)の活性は遺伝的に決まっています。遺伝子は

対で形成されており、NNタイプ(活性型)はアセトアルデヒドを分解できますが、ND(低活性型)は分解能力が低く、DD(失活型)は分解できません。従ってDD型の人にはアセトアルデヒドが分解できず、お酒を飲むと苦しむことになり厳禁です。

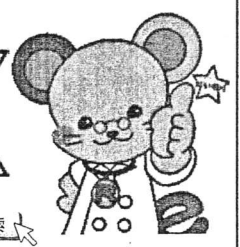
白人・黒人は100%NN型ですが、日本人はNN型が50%、ND型が40%、DD型が10%といわれています。

問題はND型の人で、鍛えれば酵素活性が高まりほどほどにお酒が飲めるようになりますが、NN型の人に比べれば弱いので、結果としてアセトアルデヒドの毒性に長時間さらされることになります。

その結果、食道がん・咽頭がん・大腸がんなどの罹患者率が高まるといわれています。俗に「飲酒で顔が赤くなる人はがんになりやすい」とはこのことなのです。

定期健康診断・生活習慣病予防健診  
特定健康診査・各種がん検診  
退職後の健康管理に **げんきサポートクラブ** 会員募集中

おかげさまで  
設立40周年  
を迎えました



公益財団法人  
**中国労働衛生協会**

詳しくは  検索  
URL: <http://www.churou.or.jp>  
福山市引野町5丁目14-2 TEL (084) 941-8211