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」。

Vol.6 正しいお酒の飲み方（その6）

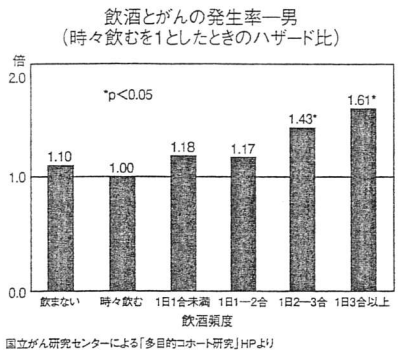
飲酒とがんの関係

昨年の8月20日号で「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、そしていわゆる下戸の人がいるのは、アルコールが体内で代謝されてできる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）の活性が、遺伝的に決まっているから」と説明しました。

実はアセトアルデヒドには発がん性があり、ALDH2による分解で解毒されています。この酵素の遺伝子は対で形成されますが、両方がアセトアルデヒドを分解できるタイプの「活性型」の場合は、アセトアルデヒドを普通に分解できます。

しかし、片方のみが分解できるタイプの「低活性型」は分解能力が低く、両方とも分解できないタイプの「失活型」は全く分解できません。日本人の5―10％といわれる「失活型」は、もともとお酒が飲めないので、アセトアルデヒドの発がん性の影響を受ける機会がありません。

問題は日本人の40―45％を占める「低活性型」です。分解が遅いので長時間アセトアルデヒドの毒性にさらされ、血管が拡張して顔が赤くなると同時に、がんのリスクが高まっていくわけです。飲酒量に応じてがんの発生率が高まります（図）。



国立がん研究センターによる「多目的コホート研究」HPより

アルコールが原因の一つであると判明しているがんには、口腔がん、食道がん、咽頭がん、大腸がん、乳がん、肝がんがあります。これに喫煙が加わると、相乗効果で発がんのリスクがさらに高まります。

がんのうち大腸がんの罹患数は男女とも第二位（合わせると第一位）で、毎年五万人が大腸がんで死亡しています。アルコールはその原因の一つとされ、リスクは飲酒量に比例するといわれています。これは日本人特有の傾向で、特に男性で顕著とされています。左党の人は四〇歳を過ぎたら毎年、大腸がん検診を受けた方がよいかもしれません。

乳がんの罹患数は近年急激に増え、女性のがんの第一位（死亡数は五位）となっています。国際的には、飲酒により乳がんリスクが上昇することは確実とされており、純アルコールの摂取量が一日一〇グラム増えるとリスクが10％上昇するといわれています。

ただ日本人については、飲酒習慣のある女性や大量飲酒する女性が少ないこともあってか、まだはっきりしない部分もあるようです。

また、食道がんは飲酒と深い関連があるといわれています。日本人では飲酒者の発がんリスクは三倍程度とされており、特にALDH2低活性型の人のリスクが高いといわれています。

いずれにせよ、がん予防の観点からは、飲酒は日本酒一合程度（純アルコール二三グラム）までで我慢しておいた方が無難なようです。

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 中国労働衛生協会 検索
URL:http://www.churou.or.jp
福山市引野町5丁目14-2 TEL (084) 941-8211