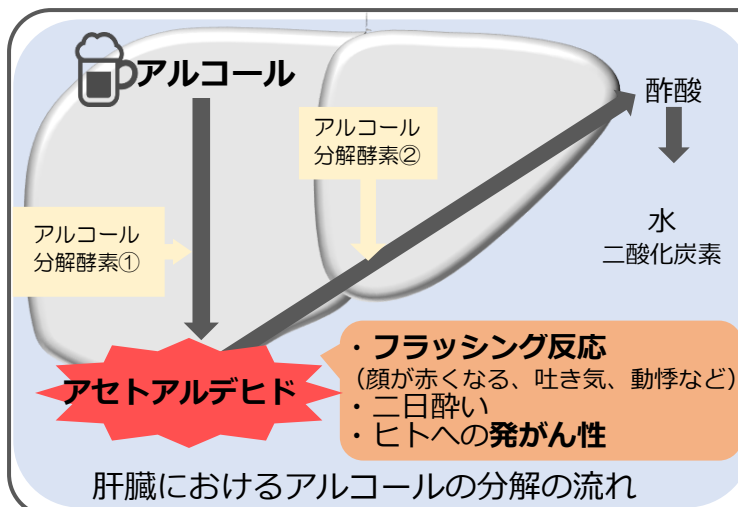


お酒の新常識！！



今年も残すところあと2か月！年末に向けお酒を飲む機会が増えそうだ。
その前にお酒に関する疑問について教えてヘルス先生！



分かりました！まずお酒のことを考えるにあたり、アルコールがどのように身体で分解されるか見ていきましょう！

アルコールは肝臓で分解され無毒化されます。肝臓は私たちが寝ている間も働き続けてくれています。分解能力は分解酵素の働きの強さや体重、水分量などで個人差があります。



Q お酒を飲んで顔が赤くなる人とならない人がいるけど、分解酵素などが関係するのかな？

A その通り！飲酒後に顔が赤くなることを「フラッシング反応」と言い、日本では4割の人が該当します。このような人が長年の飲酒で不快にならず飲酒できるようになったとしてもフラッシング反応がない人と比較してアルコールを原因とするがんの発生リスクが非常に高いです。長年飲酒を続けている人はγ-GTPが高くなるため、健診結果で確認してみましょう。



Q アルコールが分解されてできる物質に発がん性があるのには驚いた！

A アルコールによってがんや生活習慣病の発症リスクがあります！

飲酒量や性別等によって発症リスクは異なります。循環器疾患に限り適量の酒(男性:20g、女性 10g)はからだに良いとされていますが、**高血圧などは男女とも少量でもリスクを高めます**。また R8 年 6 月に国立がん研究センターで、**がん予防推奨策として、飲む量を減らす「節酒する」から「飲酒を控える」に変更された**との発表がありました。



疾患名	飲酒量(純アルコール量(g))	
	男性	女性
脳卒中(出血性)	150g/週 (20g/日)	0g<
高血圧	0g<	0g<
胃がん	0g<	150g/週 (20g/日)
食道がん	0g<	データなし
大腸がん	150g/週 (20g/日)	150g/週 (20g/日)
肝がん	450g/週 (60g/日)	150g/週 (20g/日)

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」より一部抜粋・加工し作成

お酒は百薬の長と言われていたけど、病気によっては**たとえ少量であっても飲酒自体が発症リスクを上げてしまう**んだね。

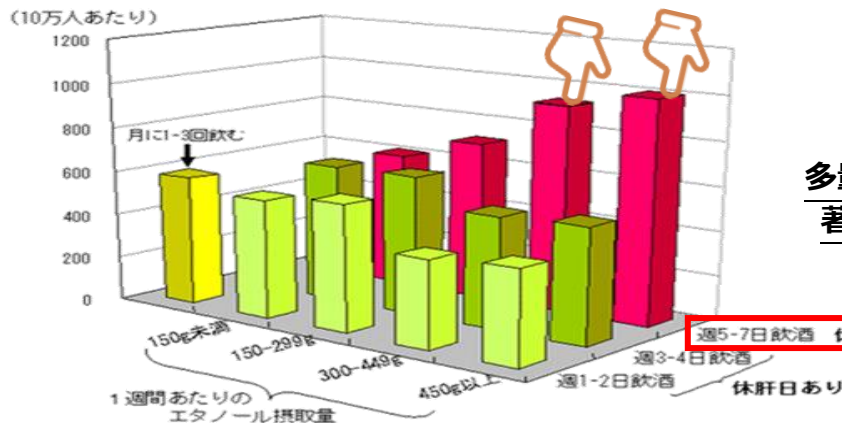




Q 同じ飲酒量の場合、休肝日があるのと毎日飲むのでは健康影響は変わる？

A 男性の飲酒パターンと死亡の関連を調べた研究では、週 300g以上(ビール中瓶15本)の飲酒量がある多量飲酒群で、同じ飲酒量の場合、休肝日がないと総死亡リスクが明らかに高いことが分かりました。

飲酒パターンと総死亡率



**多量飲酒群は休肝日なしで
著明に死亡リスクが上昇**



Q 休肝日の目安は？

A 臓器の修復のため週2日程度の休肝日を間隔をあけて設定することが推奨されています。(アルコール健康医学協会)

休肝日はアルコール依存症を防いだり、飲酒量が減ることに繋がります。さらに、**3日以上**の休肝日で**傷ついたDNA**や**臓器が修復される可能性**が考えられ、かなり多量の飲酒でも総死亡リスクとがん死亡リスクの増加が抑制されると報告されています。しかし、1回の飲酒機会でも純アルコール量**60g以上**(ビール中瓶3本ほど)の摂取は様々な身体疾患の発症や急性アルコール中毒を引き起こす場合があります。このような**一時大量飲酒**(ビンジドリンキング)とも呼ばれる飲み方は外傷の危険性も高まるため避けましょう。



Q つい楽しくなってお酒が進むと大変だ！
飲酒量はどうやってわかるの？

A 計算やアルコールウォッチで飲酒量を把握できます！
一般的に純アルコール量換算で**男性:40g、女性:20g**で**生活習慣病のリスクが高まる**とされていますが、**飲んでも良い上限値と考えるのは避けましょう。**

アルコールウォッチ



厚生労働省

$$\text{純アルコール量 (g)} = \text{飲酒量 (ml)} \times \text{度数/100} \times 0.8^*$$

*アルコールの比重



お酒と健康について理解して付き合うことがポイントだね！

参考

- ・国立がん研究センター、フラッシング反応別にみた飲酒とがん罹患リスクとの関連について <https://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/8498.html>
- ・国立がん研究センター、飲酒パターンと総死亡の関連について <https://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/299.html>
- ・厚生労働省、健康に配慮した飲酒に関するガイドライン <https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001223643.pdf>
- ・公益社団法人 アルコール健康医学協会 <https://arukenkyo.or.jp/health/proper/pro10/pro04.html>
- ・厚生労働省、e-ヘルスネット <https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/>
- ・公益財団法人、循環器病研究振興財団：知っておきたい循環器病あれこれ 飲酒と健康リスク https://www.jcvrf.jp/general/pdf_arekore/arekore_172.pdf