

2010.7.28 (水)

元気のヒント

<27>

分解するアルデヒド脱水素酵素型(ALDH2-1)という酵素の活性は、生まれつき決まってくるのです。

酵素活性が強い活性型遺伝

子(ALDH2-1)を持つ人(日本人の約56%)は、お酒を強く、顔が赤くならない人です。ALDH2-1と弱い遺伝子(ALDH2-2)を持つ人(約4%)は、お酒を全く飲めない人(約40%)は、お酒で、あらゆる臓器をむしばみます。

「酒は百業の長」という言葉があります。適量のお酒を飲めば食欲が増進されるストレスを和らげる人間関係をスムーズにするといった効果があります。医学的には、イギリスの研究者が「適量のお酒を飲んでいる人は、全く飲まない人、大量に飲む人に比べて死率が低い」と報告しました。

アルコールは、善玉コレステロール(HDL)→コレステロール)を高めることが報告されており、ストレス解消効果や末梢血行改善効果と相まって、心筋梗塞や狭心症などを予防するなどにより長生きすると考えられています。

アルコールとの上手な付き合い方

ひでたか 英喬

徳島大学病院消化器内科

近、生まれつきお酒に強い
体质と弱い体質があることが分かつてしま

分解酵素活性に個人差

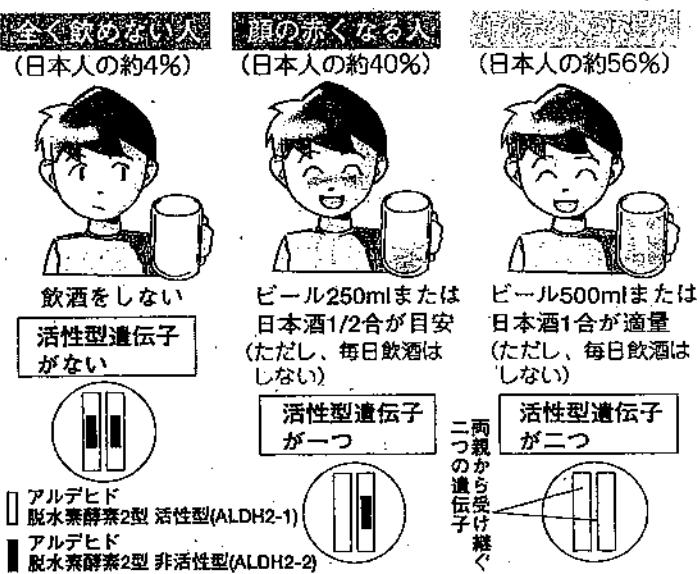
これが知られることが
3~10倍高

適量 知ることが大切

なりやすさが明らかになりました。従って、顔の赤くならない人は、従来通り1合が適量かもしません。が、顔の赤くなる人はおよそ2分の1合にするべきだと思

りますが、お酒を多量に長期間飲むと、肝臓だけではなく胃、腸、すい臓、心臓、食道、喉頭、そして脳に至るまで、あらゆる臓器をむしばみます。では、どのくらいの量を飲むのが健康に良いのでしょうか。従来、日本酒1合が適量と考えられてきました。ビールなら中ビン1本、ワインならグラスにつ杯くらいに相当します。

最近のデータでは、顔の赤くなる人がお酒を飲み過ぎると、食道がんや喉頭がんなど



一方、「(酒は)五臓六腑に染み渡る」という言葉があります。一方、「(酒は)五臓六腑に染み渡る」という言葉があります。

一方、「(酒は)五臓六腑に染み渡る」という言葉があります。

一方、「(酒は)五臓六腑に染み渡る」という言葉があります。