

2010. 7. 28 (木)

元気のヒソコ

＜27＞



竹中 英喬

徳島大学病院消化器内科

「酒は百薬の長」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せん。医学的には、イギリスの研究者が「適量のお酒を飲んでいいる人は、全く飲まない人、大量に飲む人に比べて死亡率が低い」とを報告しました。

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ことにより長生きすると考えられています。

一方、「(酒は)五臓六腑に染み渡る」という言葉がある。

アルコールとの上手な付き合い方

適量知ることが大切

分解酵素活性に個人差

しかし最近、生まれつきお酒に強い体質と弱い体質があることが分かってきました。

体内に摂取されたアルコールは、肝臓でアセトアルデヒドに分解された後、酢酸に分解されます。アセトアルデヒドは有害物質であり、これを分解するアルデヒド脱水酵素2型(ALDH2)という酵素の活性は、生まれつき決まっています。

酵素活性が高い活性型遺伝子(ALDH2-1)を二つ持っている人(日本人の約56%)は、お酒に強く、顔が赤くならない人です。ALDH2-1と弱い遺伝子(ALDH2-2)を一つずつもっている人(約40%)は、お酒に弱く、すぐ顔が赤くなる人です。ALDH2-2を二つ持っている人(約4%)は、お酒を飲めません。

従来の、日本酒1合が適量と考えられてきました。ビールなら中ビン一本、ワインならグラスに二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すぎる、食道がんや咽頭がんなど、食道がんや咽頭がんなど、

むべきではありません。また、5年間以上にわたって1日3合以上飲む人を「常習飲酒家」、10年間以上にわたって1日3合以上飲む人を「大酒家」と呼び、特に大酒家を肝硬変や胃潰瘍、糖尿病、うつ病などが大切です。

て、大酒家や常習飲酒家にならないように気を付ける必要があります。従って、

3〜10倍高いことが知られています。さらに大酒家は、全く飲まない人に比べて、肝がんや食道がん、咽頭がんなどになる危険性が

分解するアルデヒド脱水酵素2型(ALDH2)という酵素の活性は、生まれつき決まっています。

酵素活性が高い活性型遺伝子(ALDH2-1)を二つ持っている人(日本人の約56%)は、お酒に強く、顔が赤くならない人です。ALDH2-1と弱い遺伝子(ALDH2-2)を一つずつもっている人(約40%)は、お酒に弱く、すぐ顔が赤くなる人です。ALDH2-2を二つ持っている人(約4%)は、お酒を飲めません。

従来の、日本酒1合が適量と考えられてきました。ビールなら中ビン一本、ワインならグラスに二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すぎる、食道がんや咽頭がんなど、

全く飲めない人 (日本人の約4%)	顔の赤くなる人 (日本人の約40%)	顔の赤くならない人 (日本人の約56%)
飲酒をしない	ビール250mlまたは日本酒1/2合が目安(ただし、毎日飲酒はしない)	ビール500mlまたは日本酒1合が適量(ただし、毎日飲酒はしない)
活性型遺伝子がない	活性型遺伝子が一つ	活性型遺伝子が二つ
アルデヒド脱水酵素2型 非活性型(ALDH2-2)	アルデヒド脱水酵素2型 活性型(ALDH2-1)	アルデヒド脱水酵素2型 活性型(ALDH2-1)

両親から受け継ぐ二つの遺伝子