

「お酒に強い」を決める遺伝子と アルコールによる健康リスクについて②

今回は内科部長 川崎敬太郎先生に「遺伝子とアルコールによる健康リスク」について伺いました。



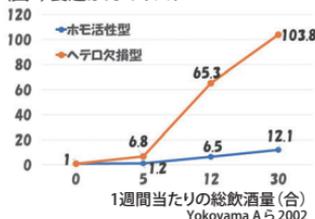
▲川崎 敬太郎 医師

前回お酒に対する強さにかかわるALDH2遺伝子の活性型・欠損型の組み合わせで3つのパターンがあると説明しました。

特に活性型・欠損型1つずつ持つ人（ヘテロ欠損型；ビールをコップ1杯程度の摂取で顔が赤くなる（なった）人）は、特に食道がんや口腔がんのリスクを上げると言われています。

ホモ活性型の人が1週

(図1) 食道がんのリスク



(図2) 赤くならない男性の「節度ある適度な飲酒量」の上限 アルコール20gの目安

ビール類	5%	500ml	1缶
缶酎ハイ	7%	350ml	1缶
ワイン	12%	200ml	100mlで2杯
日本酒	15%	170ml	1合弱
焼酎	25%	100ml	
ウイスキー	40%	60ml	シングルはら2杯

純アルコール(g) = 濃度(%) / 100 × 量(ml) × 0.8 (比重)
厚労省健康日本21

アルコールが原因で増加するがんについては、他に肝臓がん、大腸が

喫煙もリスクを上げるのでやめましょう。

さらに飲む量が増えるにつれて飛躍的に増加します。(図1)

1/2 ~ 2/3 が適量とされています。

間あたり5合の飲酒をした場合、食道がんのリスクは1.2倍程度上昇しますが、ヘテロ欠損型の人の場合は6.8倍と高くなりま

す。さらに飲む量が増えるにつれて飛躍的に増加します。(図1)

活性型の男性の場合、ヘテロ欠損型や女性、65歳以上の場合はこの量の1/2 ~ 2/3 が適量とされています。

喫煙もリスクを上げるのでやめましょう。

またアルコールによるダメージを受けた細胞の修復期間となる休肝日を作ることも非常に大切で

す。少し意外ですが、総飲酒量が同じ場合、飲酒日数が増えるほど総死亡率は増加します。

また野菜や果物の摂取もリスクを下げると言われています。

私自身もお酒を飲むと顔が真っ赤になる体質なので、これらのことに気をつけています。



社会福祉法人 恩賜財団
済生会今治病院

今治市喜田村7丁目1-6

<https://www.imabari.saiseikai.or.jp>

0898-47-2500

