

酒は百薬の長？

「酒は百薬の長」、「酒は飲んでも飲まれるな」などお酒にまつわることわざはたくさんあり、いかに人類がお酒とのつながりが深いか想像できます。皆さんにも良きにつけ悪きにつけお酒に関するエピソードがいろいろあるのではないのでしょうか。お酒というと日本酒というイメージがありますが、実際はエチルアルコールを含む、ビール、ワイン、焼酎、ウイスキーなどのすべてで、日本ではアルコールを1%以上含む飲料がお酒とされています。

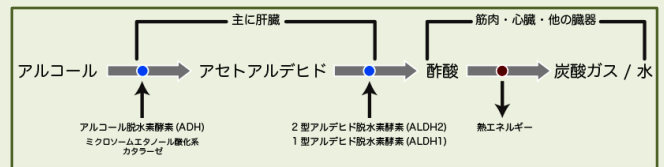
◆ お酒によるメリットとデメリット

お酒を飲むと気分がよくなるのは何故でしょうか？アルコールによって「理性の座」とも言われている大脳新皮質の働きが鈍くなり、感情や食欲、性欲などの本能を司る大脳の領域が活発になり、それによって気分が高揚したり元気が出てきたりするからです。また、お酒には人間関係を円滑にするコミュニケーションツールとしての一面もあったりと、私たちの人生を豊かで味わい深いものにしてくれる存在と言えます。さらに健康面でも、適正飲酒者の循環器疾患の発症や死亡率が低いという研究報告があります。その一方で大量の飲酒が身体に及ぼす悪影響については肝機能障害や発がん性、脳血管障害、睡眠障害などについていろいろな事が分かっています。これから主にアルコールが消化器官に及ぼす障害についてご説明します。

◆ お酒の代謝

お酒の主成分であるアルコールは、胃で約20%、小腸で約80%が吸収され、血管(門脈)を通過して肝臓へ運ばれ、肝臓にある3つの酵素(ADH、MEOS、ALDH)によって分解、代謝されます。アルコールはまず、ADH(アルコール脱水素酵素)、MEOS(ミクロソームエタノール酸化酵素)によってアセトアルデヒドに分解されますが、アセトアルデヒドは毒性が強く、顔が赤くなったり、気分が悪くなったりするのはこのためと考えられています。これを分解する働きの約80%をADHが約20%をMEOSが担います。次に、アセトアルデヒドはALDH(アルデヒド脱水素酵素)によって酢酸に分解され、酢酸は最終的に水と二酸化炭素になります。ALDHにはアセトアルデヒドが低濃度の時に働くALDH2と、高濃度になってから働くALDH1があります。

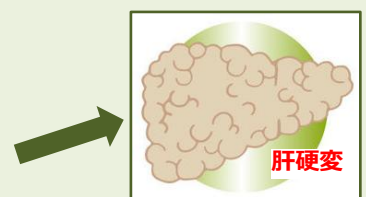
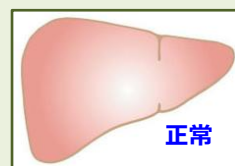
日本人の約半数は、生まれつきALDH2の活性が弱いか欠けていて、このタイプは有害なアセトアルデヒドを速やかに分解できないため、欧米人に比べて少量のアルコールでも悪酔いしやすい、いわゆるお酒に弱い体質です。お酒に強い弱いはほとんどが遺伝子による生まれつきの体質によるもので、基本的に鍛えられて強くなるものではありません。



◆ お酒と肝臓障害

お酒と深い関係がある内臓といえば肝臓です。肝臓には、①身体に必要なエネルギー源(ブドウ糖)をグリコーゲンとして蓄える、②身体に必要な栄養素(たんぱく質)を作り出す、③身体に不必要な毒物などを解毒して排出する3つの機能があります。

多量のアルコールが肝障害を引き起こすメカニズムは複雑ですが、最終的に肝細胞にダメージを与えます。すると肝臓に脂肪が貯まりやすくなり、いわゆる脂肪肝になります。この状態からさらに多量飲酒を続けると肝臓が炎症を起こして腫大(肥大化)し、黄疸や痛みが出たり、重症化すると死に至ることもあり、これをアルコール性肝炎と言います。これを繰り返していくうちに徐々に肝臓が硬くなり、肝硬変という状態になります(肝炎にならずに徐々に繊維化が進んで肝硬変になる場合もあります)。一度肝硬変になりきってしまうと、お酒をやめても元にはなかなか戻らず徐々に肝臓の働きが悪くなり、肝臓がんができやすくなったり、進行すると黄疸や腹水、食道静脈瘤などの悪い兆候が出たりして寿命を縮めてしまう場合もあります。



(次ページへ続く)



宮川 佳也 先生

日本内科学会認定医、日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会指導医、日本消化管学会認定医
2015年4月より日本クラブ診療所にて「内視鏡検査」を担当。胃腸に限らず消化器疾患の診療経験が豊富。

◆ お酒とすい臓





意外と知らないのがアルコールとすい臓の関係です。すい臓は胃の後ろ側にある横に細長い消化器官で、主にたんぱく質や脂肪の消化液を出したり、血液中の糖분을調節するインスリン、グルカゴンというホルモンを出す働きを持ちます。すい臓の組織がアルコールによって刺激を受けると、何らかのきっかけですい液中の消化酵素が一気に活性化されて、すい臓を自己消化してしまう場合があります(これを急性すい炎といいます)。また、長いあいだ大量飲酒を続けると、炎症が慢性的に起こってすい臓の組織が徐々に破壊されて線維化を起こし、少しずつ硬く小さくなってすい臓の働きが弱まり、栄養障害や糖尿病になってしまう慢性すい炎という病気になる場合もあります。加えて、すい炎の発症にはアルコールだけではなく喫煙の関与も疑われています。さらに女性は男性に比べ、より少量の飲酒で短期間に慢性すい炎が発症する傾向があります。

◆ お酒と食道

アルコールやアセトアルデヒドには発がん性があることが分かっています。口腔がん、咽頭喉頭がん、食道がん、肝臓がん、大腸がん、乳がんは飲酒関連がんと言われ、大酒家に多い病気です。とくに食道がんは、生まれ持った遺伝子のタイプでどの人がお酒を大量に飲むと食道がんになりやすいかある程度推測できると考えられています。酒飲みでタバコを吸い、若い頃に少量のお酒ですぐ顔が赤くなった人は要注意です。

◆ お酒の基準単位

飲酒量を純アルコールに換算して分かりやすく表示する方法が多くの中で使われており、その基準となるのが「基準飲酒量またはドリンク」です。日本では従来から基準飲酒量として「1単位(日本酒1合に相当し約20グラムの純アルコール量)」が使用されてきました。英国では政府が1 unit (純アルコール8g)と定めています。国際的には1ドリンク=純アルコール10g(12.5ml)という基準量が使われています。

ビール(アルコール度数5度)		中びん1本(500ml)
日本酒(アルコール度数15度)		1合(180ml)
焼酎(アルコール度数25度)		0.6合(約110ml)
ウイスキー(アルコール度数43度)		ダブル1杯(60ml)
ワイン(アルコール度数14度)		1/4本(約180ml)
缶チューハイ(アルコール度数5度)		1.5缶(約520ml)

◆ お酒と上手に付き合うコツ

適量には個人差があり、同じ人でもその日の体調によって酔いかたが違うため、あくまで目安ですが「節度ある適度な飲酒」は1日平均2ドリンク=1単位(純アルコールにして約20g)とされています。このくらいの量であれば、ほどよくお酒を楽しめるというわけです。ちなみに英国政府のガイドラインによると、男性で3~4 unit、女性で2~3 unit以下に抑えるよう推奨しているようです。つまり、男性では1日24~32g、女性では1日16~24gと、日本の適量よりも多めの設定になっています。しかし、人種や性別、個人差があるということを認識しておくことが大切です。

そこで、以下のようなことに注意する必要があります。

1. 女性は男性よりも少ない量が適当です(男性の約半量)
2. 少量の飲酒で顔面紅潮、動悸、頭痛などのフラッシング反応を起こすアルコール(アセトアルデヒド)代謝能力の低い人はより少ない量(あるいはほとんど飲まない)が適当です。
3. 飲酒習慣のない人に対してこの量を推奨するものではありません。
4. 適量とはいえ、毎日飲むことは肝臓に負担がかかってしまいます。週に2日はお酒を飲まない日にして、肝臓を休ませてあげましょう。また、一度に大量飲酒をせず、普段から適量飲酒を心がけましょう。
5. 寝酒は睡眠の質が落ちることが分かっています。お酒は寝る前ではなく夕食時に食事と一緒に楽しむのがよいでしょう。

これから宴会シーズンがやってきますが、【酒は礼に始まり乱に終わる】ことのないように、お酒に強い人も弱い人も自分の適量を知ったうえで、是非楽しく仲良くお酒と付き合ってください。

(おわり)

◇ ◆ ◇ インフルエンザワクチン接種 ◇ ◆ ◇

ご来院の曜日にあわせて以下の時間帯をご指定のうえ、お電話でご予約ください

月曜～金曜 (A) 08:45-09:00、(B) 12:00-13:00、(C) 15:00-15:30、(D) 17:00-19:00

土曜 (B) 12:00-13:00、(C) 15:00-15:30

日曜 (E) 11:00-12:30