

内閣府が2009年に実施したがんに関する世論調査の結果、日本人がもつとも実践しているがん予防法は「焦げた部分は避ける」でした。しかし、これは一種の都市伝説で、焦げを心配する必要はまずありません。

「日光に当たりすぎないよう心がける」もランク入りしましたが、適度な日光浴はビタミンDを活性化させ、骨を強くするだけでなく、がんの予防にもプラスですからこちらは逆効果です。日照時間の少ない環境で進化した白人には、紫外線による皮膚がんは大きな問題です。しかし、この列島に住み続けてきた日本人には問題になりません。

その逆の例がお酒です。西

がん社会 を診る

中川 恵一



イラスト・中村 久美

分解する2型アセトアルデヒド脱水素酵素（ALDH2）の遺伝子には変異型がありませんが、東アジアにしかみられません。日本人の半分弱は両親から正常型と変異型を両方受け継いでいますので、飲めるけれど赤くなるタイプです。このタイプの人が高酒をすると食道がんのリスクは100倍近くまで上昇します。

淘汰されなかった遺伝子変異

どいからです。アセトアルデヒドは血管を拡張させます。お酒を飲んで顔が赤くなるのは、体内にこの物質がたまっていくサインです。

アセトアルデヒドを酢酸に

にも変異型はまずありません

ん。2万年以上前にアジアのどこかで「新モンゴロイド」に起きた突然変異が起源と推測されています。

1万年以上前から日本列島に住んでいた縄文人と、約2000年前に朝鮮半島からやってきた新モンゴロイドの弥生人との混血が日本人のルーツといわれます。当時はお酒などありませんから、ALDH2の変異型は生存上のマイナスとはならず、淘汰されずに受け継がれたわけです。

渡来人である弥生人が稲作とともに日本列島に持ち込んだALDH2の遺伝子変異のおかげで、日本人の深酒は喫煙なみのリスクになったといえます。くれぐれも用心を。

（東京大学病院准教授）