

日本人男性の発がん原因のトップは喫煙で、第2位はピロリ菌、肝炎ウイルスなどの感染症です。第3位は飲酒で、男性の発がん原因の9%を占めます。肥満と野菜不足、運動不足はいずれも1%に満たないので、いかにお酒の影響が大きいかわかります。

しかし、お酒を飲んでもたばこを吸わなければ、がん全体のリスクはほとんど上がりません。40〜59歳の日本人男性約3万5千人を10年間追跡した大規模な疫学研究でも「時々飲む」という人を「1」としたときの相対リスクは、適量といわれる「1日1合未満」でも、喫煙者は1・69ですが、非喫煙者は0・87と比べて低下しています。

がん社会 を診る

中川 恵一



イラスト・中村 久美

喉頭、咽頭・食道など、飲んだお酒が通過する部位のがんや、アルコールを分解する肝臓のがんは別です。「飲酒関連がん」と呼ばれるこれらのがんは、たばこを吸わない人もお酒の量が増えると発がんリスクは増加します。

飲酒量が1日2〜3合の非喫煙男性は、時々飲む非喫煙者に比べがん発生率が3倍以

の人が大量にお酒を飲み、たばこを吸うと食道がんのリスクは桁違いに増えます。

私はお酒は飲みますが、たばこは吸いません。受動喫煙は肺がんを3割も増やしますが、「受動飲酒」はないからです。日本人男性の喫煙率が3割を切るなか、私と同じ「たばこを吸わない酒飲み」が増えていきます。

飲酒の悪影響、喫煙が助長

1日3合以上の多量飲酒の場合、非喫煙者はほとんどリスクが上がっていませんでしたが、喫煙者は倍以上になります。非喫煙者は、飲酒量が増えてもがんの発生率は高く

ならないのに対し、喫煙がプラスされると確実に高くなっていきます。つまり飲酒によるがんのリスクは、喫煙によって助長されるわけです。ただし、口腔(こうくわん)、

上、1日3合以上で5倍弱になっていきます。ここに喫煙が加わると、がんになるリスクがさらに高まります。また、お酒で顔が赤くなる方はより

注意が必要です。このタイプ
このタイプにとっては飲酒
関連がんの予防が大切です。
食道がんでは熱い食物を避
け、野菜や果物を摂取するこ
とでリスクを下げることで
きます。肝臓がんではコーヒ
ーが有効です。節酒を含め、
生活習慣を見直して飲酒関連
がんの予防を心がけましょ
う。(東京大学病院准教授)