

「酒は百薬の長」は死語になるか

がん社会 を診る

中川 恵一

「酒は百薬の長」という言葉は死語になるかもしれません。最近の研究で、1合以下のお酒でも、がんが増えるという結果が出ています。

「一滴も飲まないことが健康に一番」が結論で、酒飲みの私には耳が痛い話です。

たしかにお酒は、口や喉のがん、食道がん、肝臓がん、乳がん、大腸がんなど、多くの臓器のがんを増やします。

たとえば日本人男性の場合、日本酒を毎日4合飲むと、大腸がんになるリスクは3倍

になります。日本酒3合で、がん全体の罹患(りかん)リスクは喫煙と同じ1・6倍になります。飲酒しながら喫煙するのは最悪の自殺行為で、

食道がんのリスクは30倍にも上ります。

飲むと赤くなる人が深酒するのがとくに危険です。

お酒に含まれるエタノールは肝臓で「アセトアルデヒド」に分解されます。アセトアルデヒドには発がん性がありますが、「2型アセトアルデヒド

ド脱水素酵素(ALDH2)」が酢酸に分解して、解毒しています。

ALDH2の遺伝子には、分解力の強い型(正常型)と、乏しい型(欠損型)があり、両親からどちらかを受け継ぎます。両親からともに欠損型を受け継いだ「完全欠損型」

は日本人の約5%にみられ、お酒が全く飲めない戸です。飲めませんから、発がんも問題になりません。ともに正常型を受け継いだ場合、アセトアルデヒドが蓄積しにくいので、がんの危険は少なくなります。

す。これが血管を拡張させて顔を赤くすると同時にがんのリスクを高めます。お酒を飲んで顔が赤くなるのは、体内に発がん物質がたまっているサインだというわけです。

実際、赤くなる人が毎日3合以上のお酒を飲むと、食道がんのリスクが50倍にもなるというデータもあります。

日本人男性の発がん原因の1割弱がお酒ですが、西洋社会ではお酒とがんの関係はそれほど強くありません。ALDH2の変異型は東アジアの一部にしかみられません。

もともと、アイヌ民族や縄文人には変異型はありませんでした。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みのリスクになったといえます。ただし、受動喫煙は加熱式たばこでも避けられません。お酒には受動飲酒はありません。自己責任で飲むのは許してほしいと思います。

(東京大学特任教授)

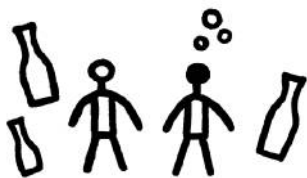


イラスト 中村 久美