

わずかな飲酒でリスク増

がん社会 を診る

中川 恵一

価したもので、研究には500人以上の専門家が参加しました。

この研究は「純アルコール量」をもとに健康影響を評価しています。5パーセントのビールの中ビン1本(500ミリリットル)に含まれている純アルコール量は、エタノールの比重0.8を反映し、次のように計算されます。

500^{ミリリットル}×0.05×0.8=20[㏄]

お酒の健康に対する影響は

この純アルコール量で決まります。

国内の大手ビールメーカーなども政府の要請に応じて、これまでの内容量やアルコール度数に加えて、総アルコール量を表示するようになっていきます。お酒を飲むときには確認してみてください。

わが国では従来、基準飲酒量として「単位」を用いてきました。1単位はおよそ日本酒1合に相当する20㏄。しかし、20㏄の純アルコール量を最小単位とするのは国際的にみても多すぎるとされ、最近では1ドリンク(10㏄、日本酒約半合)が基準として使われるようになっていきます。

ランセット論文でも、この

し、乳がんや男性の口腔(こうくう)がんではわずかなアルコールでもリスクは増加しました。がん全体を含めた健康への影響は、一滴も飲まないことが一番健康によいというのが悲しい結論です。

日本でも2月、厚生労働省が「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表しました。それによると、男性の胃がんや食道がん、男女の高血圧は、わずかなアルコールでもリスクは増加します。大腸がんでは一日2ドリンク、乳がんでは1.4ドリンクでリスクが上がります。

女性は肝臓が小さく、アルコールの分解に時間がかかるため、男性よりお酒の影響を受けやすくなります。20代前半の女性の飲酒率が男性を上回るなど、減少傾向にある男性とは対照的に女性の飲酒は増えており、要注意です。

「間接喫煙はあっても間接飲酒はない」と言いつつ飲んでいる私も反省が必要でしょう。(東京大学特任教授)

「酒は百薬の長」という概念は今、否定されています。

2018年8月、世界の医学雑誌で最高ランクにある「ランセット」誌に掲載された論文が、私を含めた世界の研究者に衝撃を与えました。大量飲酒はともかく、少しでもあれば体に良いと考えられていたアルコールが、たとえわずかでも健康に悪いという内容だったからです。

世界195カ国で実施された592の研究を統合してアルコールの人体への影響を評



イラスト 中村 久美