

お酒飲む時の注意点は？

お医者さんに
聞いてみよう

15

お酒を全く飲めない人がいる一方で、たくさん飲める人もいます。体質とひとりで言いますが、何がどう違うのでしょうか。飲酒の時、どういった点に気を付けなければいいですか。

新年度が始まり、お酒を飲む機会が増えているのではないのでしょうか。こうした時期に話題になるのが「お酒をたくさん飲める人」と「飲めない人」についてです。お酒を全く飲めない人のことを「下戸」と言います。この言葉は1300年以上前からあり、お酒を「飲める」「飲めない」の区別は古くからあったようです。こうした違いはなぜなのでしょう。

その違いを知るには、お酒を飲むと私たちの体の中でのどのようなことが起きているかを知る必要があります。

お酒（アルコール）は飲んだ後、

適量意識 上手に付き合う

純アルコール量20グラムの目安

					
ビール (5%) 500ml	日本酒 (15%) 1合	チューハイ (7%) 350ml	ワイン (12%) 200ml	焼酎 (25%) 100ml	ウイスキー (43%) 60ml

※カッコ内はアルコール度数。純アルコール量=お酒の量×アルコール度数×0.8

- ✓ **純アルコール量に着目**
- ✓ **問題飲酒で病気リスク増**
- ✓ **アルコール分解 体質影響**

《 答える人 》



田尻 和人さん

富士大付属病院消化器内科准教授

1〜2時間で一部は胃から、残りの大半は小腸上部から吸収されます。吸収されたアルコールは肝臓で、「アルコール脱水酵素（ALDH）」と「ミクロソーム・エタノール酸化系（MEOS）」によってアセトアルデヒドに分解され、その後速やかに「アルデヒド脱水酵素（ALDH）」で酢酸に分解。最終的に水と二酸化炭素にまで分解され体外に排出されます。アルコール分解の過程で生じる

アセトアルデヒドは毒性のある物質で、顔面紅潮、吐き気、頭痛の原因となります。このアセトアルデヒドを分解するALDHには、体質の違いがあることが知られています。

ALDHには「活性型」「非活性型」の二つがあり、これらの組み合わせによって体質が変わります。日本人は活性型同士の組み合わせが半数、活性型と非活性型の組み合わせが4割、非活性型同士が1割となっています。非活性型同士の組み合わせでは、毒性のあるアセトアルデヒドが処理されにくいので、すぐに顔が真っ赤になり、吐き気や頭痛も強く、お酒を体が受け付けません。

またALDHにも遺伝的に活性（働きに強弱があり、日本人の6割が高活性型、3割強が中活性型、1割弱が低活性型である）ことが分かっています。ALDHの活性が強いと、アルコールの分解が速いため酔いにくくなります。

すなわち、ALDH活性とALDH活性の両方が高い人は、体質的に酔いにくく、お酒にとても強い人となります。

「強い」「弱い」が決まってしまうからといって、そこではありませ

ん。アルコールを分解するMEOSは、飲むお酒の量や頻度によってその活性が促されるため、多量飲酒や習慣飲酒（日常・社会生活に支障が出るような問題飲酒）を続けていると、アルコールの分解は速まり、一見お酒が強くなったように感じられます。

MEOSは薬の代謝と共通した部分があるため、こうした飲酒を続けている人は、薬の効果が出にくくなったり、副作用が出やすくなったりします。またアセトアルデヒドは発がん物質でもあり、問題飲酒は食道がんや大腸がん、肝がんなどさまざまながんの発症リスクを増やします。

特にお酒で顔が真っ赤になる人（フラッシュャー）は注意が必要です。また、問題飲酒はがんのみならず脳血管障害、生活習慣病、認知症などさまざまな病気のリスクにつながることも分かっています。2023年度の調査では肝硬変症の原因としてアルコール由来が肝炎ウイルスを抜き1位になりました。

厚生労働省が2月に公表したガイドラインは、酒量より純アルコール量に着目することが重要だとし、疾患別に発症リスクを示しました。例えば大腸がんは1日当たり約20g以上、高血圧は少量でもリスクが高まるとしました。さまざまな種類のお酒があります。純アルコール量は度数と飲む量で分かれます。適量を意識して、お酒をうまく付き合ってください。

生まれつきの体質だけでお酒の