

健康カルテ-番外編-



癌とアルコール

産業医 北祥男

昔からある「酒は百薬の長」ということわざのように、アルコールは適量なら健康にいいとされてきましたが、最近の研究では少量の飲酒の継続でも、がんのリスクが高まることがわかってきました。日本人の50%以上ががんで亡くなるという現状をふまえ、今まで以上にアルコールの発がんリスクへの警鐘がされるようになっていきます。

アルコール（エタノール）は代謝されアセトアルデヒドになりますが、このどちらにも発がん性があります。少量のアルコールですぐに顔が赤くなる方は日本人の40%程ですが、顔が赤くなる方はアセトアルデヒドの分解酵素の働きが弱いため、胃や食道、頭頸部がんのリスクが高い傾向にあります。特に大腸がんは飲酒量が増えるほど、リスクが高まります。大腸がんは増加傾向にあり、飲酒や肥満が大きな要因と考えられています。



また、多くの研究から飲酒量の増加につれて乳がんのリスクが高くなることも指摘されるようになってきました。女性の飲酒量が増えると閉経前の乳がん発症リスクが増えていきます。その他、肝臓がんや胃がん、膵がんなどの関連も指摘されています。加えて喫煙者や糖尿病の人は、飲酒によるがんのリスクがさらに高まります。

安全な飲酒量は示されていません。リスクの高い人は禁酒することが一番です。禁酒や、大幅に飲酒量を減らすことで発がんリスクを下げることができます。禁煙、禁酒又は飲酒量の大幅減少、野菜、果物の摂取の増加、適度な運動（有酸素運動や筋トレ）を行うことにより発がんリスクを下げることができます。

飲酒の多い人は、まずは週2日の禁酒日をもうけましょう。飲まない日は何となく体の調子がいいと気づいたら、禁酒日は続けることができますので、さらに増やしましょう。飲酒量を減らすコツは最初の1杯を意識して30分かけてゆっくりと飲むことです。2杯目のころには十分に酔いがまわってきて飲みたくなってきます。