

お酒と健康

『お酒は百薬の長』というけれど…

2019年12月9日、東京大学等の研究チームが

1日にビール中瓶1本500ml、ワイン1杯180ml程度でも、
10年飲酒するとがんにかかるリスクが5%増加する

という研究成果をアメリカの医学誌に発表しました。

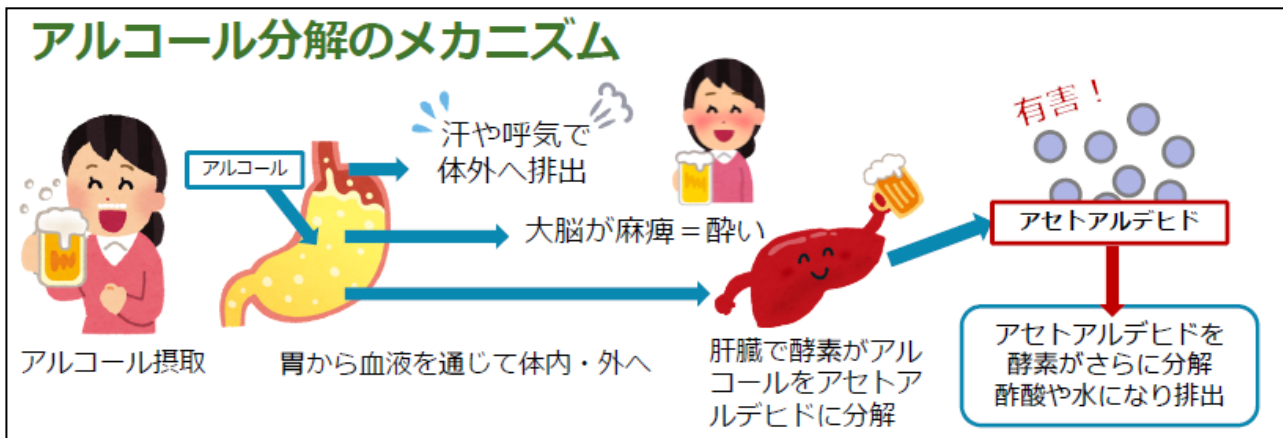
〈1日1杯10年間継続した場合のがん罹患リスク〉

がん全体…1.05倍 大腸がん…1.08倍 胃がん…1.06倍
乳がん…1.08倍 前立腺がん…1.07倍

〔財津将嘉等「Light to moderate amount of lifetime alcohol consumption and risk of cancer in Japan」より〕

※人生で今までに飲んだお酒の総量によってリスクが変わってきます。休肝日をつくることでリスクが減る可能性があります。

アルコールは体に有害！？



アルコールは代謝によりエネルギーになりますが、アセトアルデヒドに分解された段階で人体にとって有害な物質になります。

アセトアルデヒドが「酔い」の原因になります。

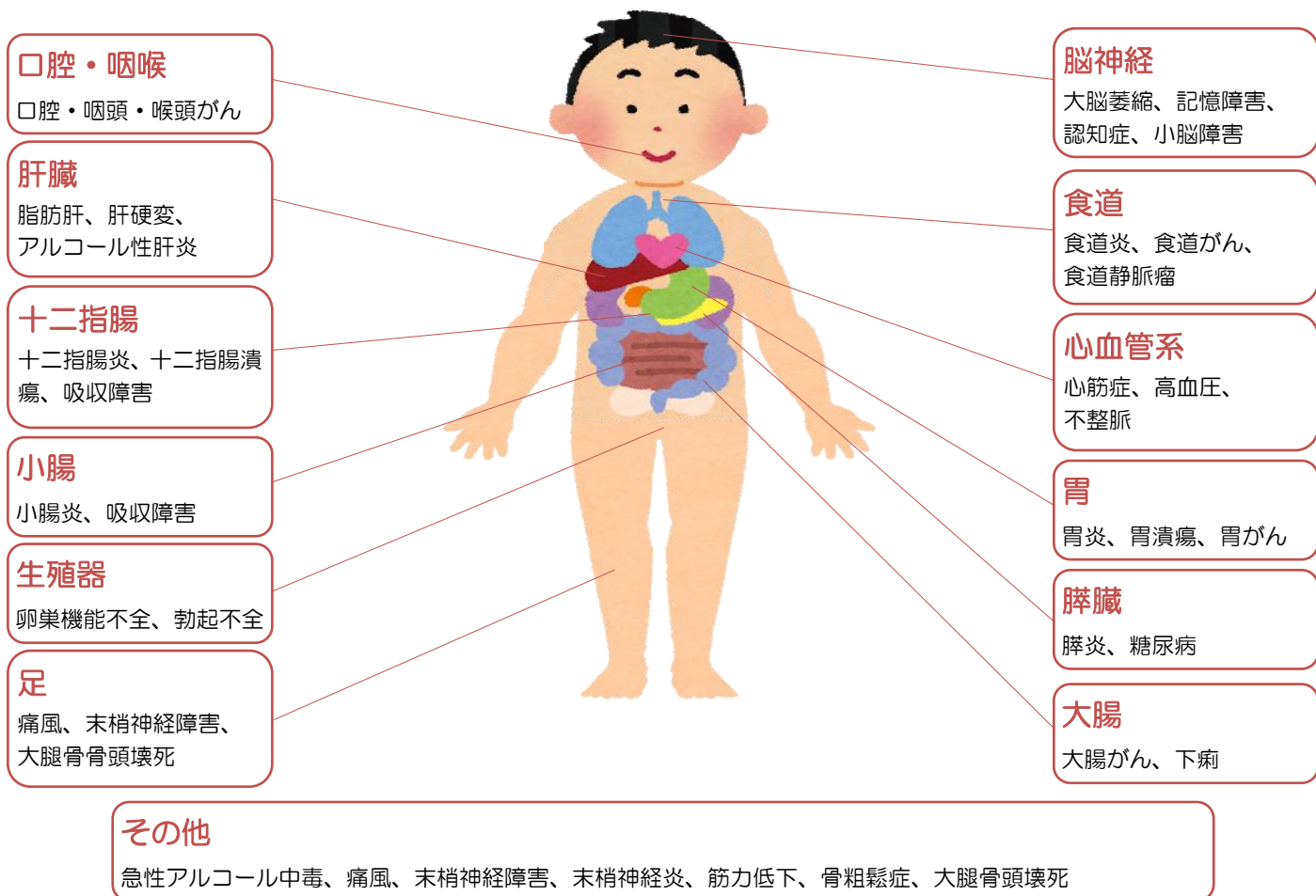
お酒は飲めば飲むほどだんだん強くなる？

人によりアセトアルデヒドを分解する酵素の強さが決まっているため、分解能力が高まることはありません。お酒を飲んでいるうちに、身体がアセトアルデヒドの不快に慣れたためお酒に強くなったように感じてしまいます。

アルコールによる主な健康障害

「酒は百薬の長とはいえど、
よろずの病は酒よりこそ起これ」

(徒然草、兼好法師)



お酒には良い面もある

- ・少量の飲酒は心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患や脳梗塞などは、罹患率が下がる傾向あり。
- ・コミュニケーションツールとして役立つ。
- ・ストレス解消の効果あり。



➡ **楽しむ程度にお酒をたしなむことはOK**
週2日以上のお休肝日も忘れずに！！

がんへの影響は飲酒よりも喫煙の方が大きいです。
お酒は人生の「楽しみ」となるものですが、扱いを間違えると病気を招いてしまいます。
お酒と長く付き合っていけるよう、そしていつまでも健康でいられるよう、お酒との付き合い方を見直しましょう♪