

「酒は百薬の長」
というのは本当か？

鎌倉時代の歌人吉田兼好の随筆「徒然草」には、「酒は百薬の長」との有名な慣用句に続いて「されど万病は酒より起こる」と書かれ、飲酒に否定的な意見が述べられています。

最近まで飲酒には「カーブ効果」(少量飲酒者は非飲酒者より死亡率が低下する)があるとされていましたが、虚血性心疾患など限られた領域だけの話でした。

2018年、権威ある医学雑誌Lancetに発表された論文が「飲酒すれば少量からでも健康被害が生じる」ことを証明しました。

「適量であれば飲酒は体に良いから…」という酒飲みの言い訳は今後は通用しなくなりました。

健康♪外来ニュース

飲酒して顔が赤くなる人・ならない人

飲んだアルコールは、20%が胃から、残りは小腸上部から吸収され、肝臓で酢酸にまで代謝されたのちに、さらに筋肉などで水と炭酸ガスに変わって体から抜けてゆきます。

アルコール → アセトアルデヒド → 酢酸 → 水+炭酸ガス

↑ ↑
①アルコール脱水素酵素(ADH) ②アルデヒド脱水素酵素(ALDH)

日本人の約半数は、肝臓の②の酵素活性が弱いため飲酒すると血中のアセトアルデヒド濃度が上がりやすく、血管が拡張して顔が赤くなるフラッシャーとなり、さらに咽頭がんや食道がんになりやすいと言われています。残りの約半数の②の酵素活性が強い人は、飲酒後のアセトアルデヒド濃度の上昇が少ないために不快な反応が出にくいので、つい飲みすぎてアルコール依存症になりやすいタイプです。

肝臓が純アルコールを代謝できるのは1時間に約7gです。体格の大きい方や、男性は女性より代謝が早く、肝臓病の方や高齢者では代謝が遅くなります。日本の道路交通法では、呼気1ℓ中アルコール量0.15mg(血中濃度0.03%に相当)以上が「酒気帯び運転」で違反です。15%日本酒180ml(1合)や5%ビール500ml(1缶)には純アルコールに換算して約20g(日本基準:1単位)が含まれています。一般的に、1単位の飲酒をすれば「酒気帯び運転」以下のレベルになるのに約2時間、測定限界以下になるのに約3時間かかる計算になります。飲水して血液を薄めても肝臓の代謝は早くなりません。

飲酒量マーカーのγ-GTP(ガンマジーティーピー)

飲酒して肝臓のアルコール代謝が刺激されると、同時に肝臓の解毒酵素であるγ-GTPが生成誘導されて血中濃度が上昇します。禁酒すると、γ-GTP値は約2週間で半減します。少量でも飲酒を続けていたり、肝臓がひどく障害されていると、γ-GTP値の低下は遅れます。なお、脂肪肝、薬物性肝障害、胆道系疾患でもγ-GTPが高値となることがあります。



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康♪外来

水曜日 14:00~17:00(要予約)

担当: 中嶋