

がんを防ぐための 新12か条

あなたのライフスタイルをチェック
そして今日からチェンジ!!

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙を
できるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに check!
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がいたら、
すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報で
がんを知ることから



がんを防ぐための
新12か条シリーズ ②

飲酒とがん

お酒との付き合い方を見直す
5分間

飲酒がもたらす健康へのリスクについて
正しく知って欲しい事実があります。



監修：笹月 静 国立がん研究センター
がん予防・検診研究センター

楽しいけれど、怖さもあるのが**お酒** 大切なのは、正しい付き合い方を知ること

お酒は気分を盛り上げて楽しくさせてくれる反面、
飲みすぎると健康を損なう危険性を持っています。

● 楽しくお酒と付き合うために、
● 正しい知識を身につけましょう。

「酒は百薬の長」という言葉もあるように、
お酒にはたばこと違い、健康にとって良い側
面もあるようです。しかし、この後に「されど
万病の元」と続くのを知っていますか？

百薬の長と言えるのは**少量の飲酒**までの話
です。そして、量を適正に保つことは難しい
ものです。大量の飲酒は多くのがんや、肝障
害、アルコール依存症など、さまざまな**健康
障害**をもたらすことが知られています。

お酒に強くて飲める人と、顔がすぐに赤く
なったり、気分が悪くなったりして飲めない人
もいますね。最近はお酒に対する反応に**個人
差**があり、遺伝子のタイプに「飲めるタイプ」
と「飲めないタイプ」があることが分かってき
ました。お酒のことをよく知って、**上手に付き
合う**必要があります。

注) このパンフレットでお酒とは、ビール、日本酒、ワイン、ウイスキーなど
あらゆる種類のもの全般を指します。

1 お酒を飲む人がなりやすいがん

肝がんとお酒 実は、あまりカンケイない？



お酒というと、肝臓のことを思い浮かべるかもしれません。確かに大量の飲酒はいわゆる脂肪肝、アルコール性肝炎、肝硬変(かんこうへん)などの肝臓の障害を引き起こします。しかし、肝がんの主な原因はウイルス感染で、アルコール性のものはそれほど多くありません。国際がん研究機関(IARC)のまとめによると、飲酒によってなりやすいがんには、下記に記載されるものがあげられています。

アルコール、アセトアルデヒドで なりやすいがん

【アセトアルデヒド】肝臓でのアルコールの代謝により生成され、二日酔いの原因ともなる有害物質。

アルコール

- 頭・首のがん…口腔、咽頭、喉頭
- 消化器のがん…食道、肝臓、大腸^{*1}、膵臓^{*2}
(膵臓は现阶段では「おそらく」関連あり)
- 乳腺のがん…乳房^{*1}

アルコールに伴うアセトアルデヒド

- 頭・首のがん…頭頸部^{*2}
- 消化器のがん…食道^{*2}



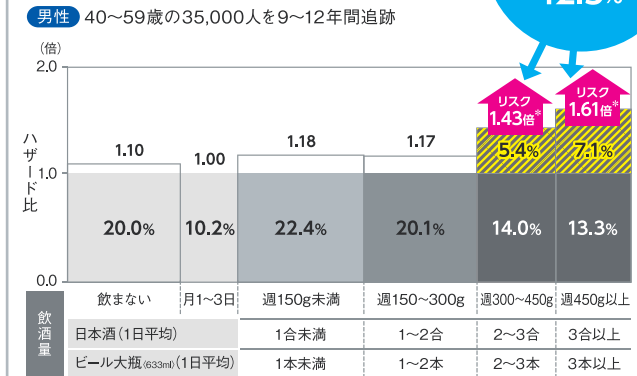
この中でも、**大腸がん、乳がん、膵がん**は比較的最近になって、**アルコールと関連がある**ことが分かってきました。今後、さらに関連性が明らかになるがんも出てくるかもしれません。

※1:2007年の評価(Vol.96)で追加。 ※2:2009年の評価(Vol.100E)で追加。
【引用文献】IARC monograph on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans.
<http://monographs.iarc.fr/index.php> Volume 100E(2012)

中高年者を対象にした長期の追跡研究で、飲酒とがんの関係を示すデータがあります(図1)。その中で、男性においてときどき飲む人(月に1~3日程度)を基準にしたときの週当たり300~450g、450g以上飲酒する人の何らかのがんになる**危険度は1.4倍**および**1.6倍**であることが分かりました。さらに、週当たり300g以上飲酒する人は男性の27%に相当しますが、この超過リスク分は、男性のがん全体の**12.5%**に相当するという試算がなされています。**がんの原因**として、少なからぬ割合を**飲酒が占めている**ことになりそうですね。なお、たとえば日本酒1合は約23gのエタノールを含みますから、週当たり300gの飲酒とは日本酒に換算すると1日当たり約2合です。

超過リスク分
男性のがん全体の
12.5%

図1 飲酒とがん全体の罹患リスクとの関連



1日2合以上の飲酒を避ければ防げるがんの割合

*統計学的に有意

年齢、地域、喫煙、緑色野菜摂取、運動の影響について調整した上で計算。

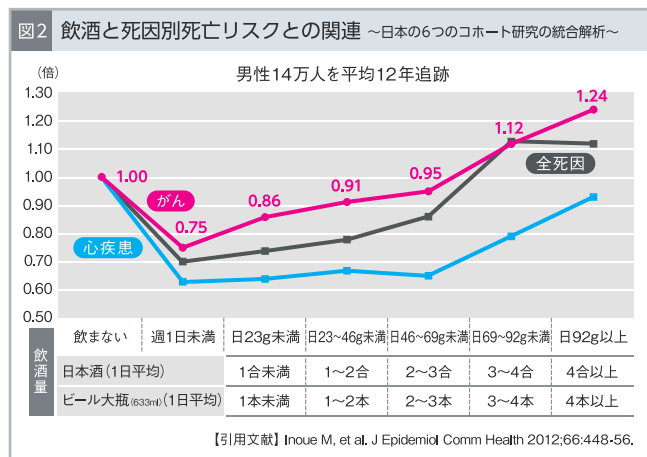
【引用文献】Inoue M, et al. Br J Cancer 2005;92:182-87.

飲むほどに高くなる お会計と病気のリスク



では、がん全体のリスクを上げない2合程度までの量なら心配せずに飲んでよいのでしょうか？それを見極めるには他の病気や死亡に対する影響についてもみても必要がありそうです。複数の研究を合わせた14万人規模の研究では、心臓の病気による死亡のリスクは1日当たり3合程度の飲酒までは上がらないことが分かりました(図2)。

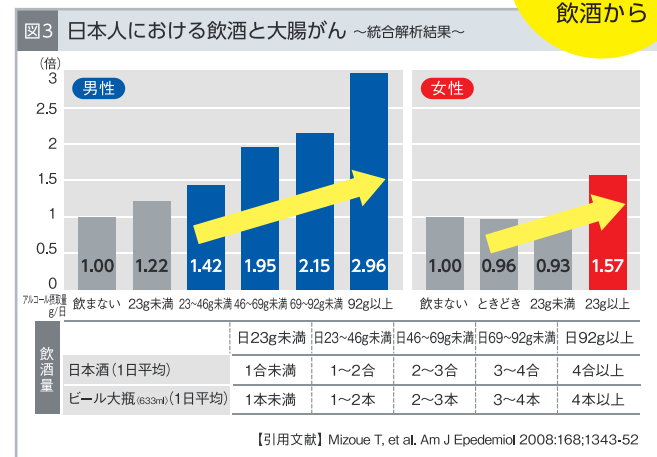
一方、飲酒によってなりやすいがんについて、個別に着目した場合はどうなのでしょう。最近飲酒によってなりやすいがんの仲間入りをした「大腸がん」についてみてみましょう。複数の研究を合わせた結果によると、「**大腸がん**」のリスクは男女ともに**1日当たり1合以上の飲酒**で上がることが分かりました(図3)。飲まない人を基準としたときのリスクは女性の1合以上の飲酒で1.6倍、男性の1、2、3、4合以上の飲酒でそれぞれ1.4、2.0、2.2、3.0倍です。



飲めば飲むほどリスクは高まってくるのです。また、飲酒によってなりやすいがんの代表格である**食道がん**も**1合以上の飲酒**でリスクが上がります。量を適量に抑えるのは難しいもの。あらゆる危険性を考えて、**飲酒量は一日1合程度にとどめる**のがよさそうです。

ちなみに、1合程度の飲酒とは10頁に示すものです。この目安は飲めない人、飲まない人に飲酒をすすめるものではありません。適正飲酒量の目安としてください。欧米人と日本人とでは、同じ量でも日本人の方がリスクが高くなりやすいという報告もあります。また、女性は男性よりお酒への感受性が高いとも言われていますので注意が必要です。さらに、同じ量でもたばこを吸う人ではリスクが高まるとのデータもあります。

大腸がんの
リスクは
1日1合以上の
飲酒から



「飲める」か「飲めない」か、それが問題だ

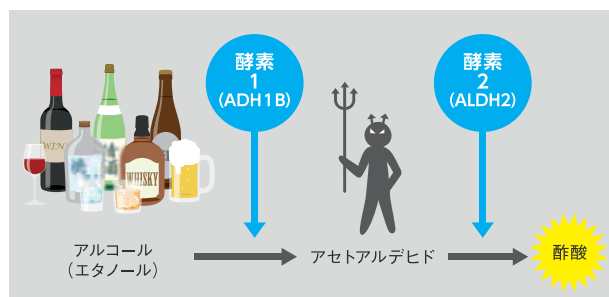


人によって「飲める体質」「飲めない体質」があるのもお酒の特徴です。アルコールは体の中に入ると主に肝臓で**アセトアルデヒド**という物質に酸化され、さらにALDH2という酵素の働きにより**酢酸**に変化します(図4)。このアセトアルデヒドこそが、顔が赤くなる、気分が悪くなるなどの原因物質でもあり、飲酒関連のアセトアルデヒド自体もIARCによって発がん物質と認定されているほどです。この**酵素の作用の強さに遺伝子のタイプによる個人差**があることで、同じ飲酒量でも**発がんリスクの違い**があることが頭頸部がん、食道がんや胃がんにおいて認められています。つまり、アセトアルデヒドの分解が

遅い(ALDH2の作用が弱い)人では、体内にアセトアルデヒドがたまり、影響を受けやすいのです。

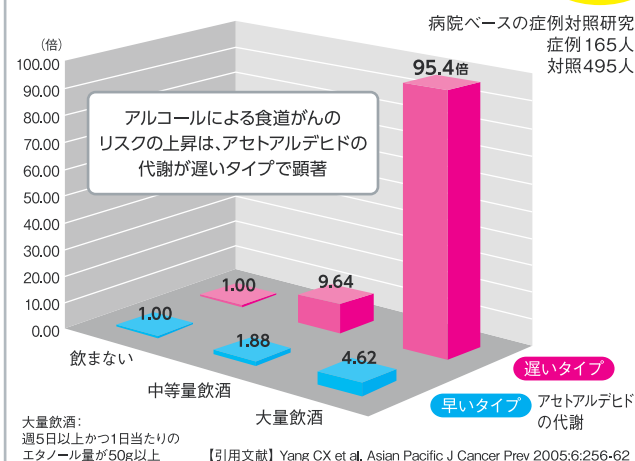
食道がんの患者165人とがんでない人495人について、ALDH2による体質・飲酒量と食道がんとの関連を調べた研究があります(図5)。その結果、アセトアルデヒドの代謝が早いタイプ(ALDH2の作用が強い)で飲酒しない人を基準とした場合の、代謝が遅いタイプ(ALDH2の作用が弱い)で大量に飲む人(週5日以上、かつ1日50g以上)の**食道がんのリスクは95倍**にも達するものでした。体質に応じたお酒との付き合い方が必要です。

図4 アルコール代謝の経路



- アルコールは2つの酵素の作用によりアセトアルデヒドを経て酢酸へ。
- アセトアルデヒドがたまると顔が赤くなる、気分が悪くなるなどの症状をきたす。
- アセトアルデヒドを酢酸へ代謝する酵素2の個人差は、「飲める」「飲めない」体質の原因であり、発がんリスクも高める。

図5 体質 (ALDH2遺伝子タイプ別)、アルコールと食道がん



食道がんの
リスクは
95倍に!

健康的に過ごすための 飲酒量の限度(1日平均)

エタノール換算：23g



日本酒
1合 (180ml)



焼酎 25度
0.6合 (100ml)



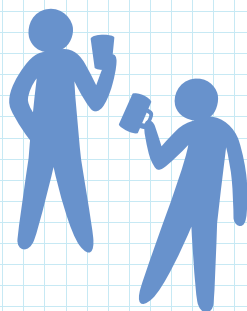
ウイスキーダブル
1杯 (60ml)



ワイン
グラス2杯 (200ml)



ビール
大瓶1本 (633ml)



飲める人より 飲まれない人になろう

このパンフレットを手にしてくれた
あなたに伝えたいことがあります。

あなたがまだ、お酒を飲む年齢でないとしたら、将来、お酒に飲まれない(上手に付き合う)と、今、心に決めてください。適量のお酒には害はありませんが、量を適度に保つことは難しいものです。また、依存性もありますので注意が必要です。

人により、「飲めるタイプ」と、「飲めないタイプ」があります。飲めない人に無理にすすめてはいけません。また、無理して飲むこともありません。体質による部分もあるので無理は禁物です。

心豊かな食生活や、コミュニケーションの場にふさわしい節度を守れるよう、今一度お酒の飲み方について考えてみましょう。

自分にできることから
始めてみませんか!

変わるのは
あなたです!

