



アルコールと 病気の関係性

回答者

麻生 佳裕・あそう よしひろ
九州大学総合診療部や札幌徳洲会病
院消化器内科などで研修を行い、令
和6年1月から地方独立病院くらで
病院勤務



●アルコールの適量について教えてください

今までは過度な飲酒はダメでも、少量ならむしろ健康に良いと言われてきました。しかし、2024年春に、これは科学的に完全に否定されています。

わずかな飲酒でも、がんなどの病気のリスクが上がるということが明らかになり、一滴も飲まないのが最も健康によいというのが定説となりました。それでも、今まで飲酒してきた人は完全には辞められないでしょう。

1日あたり純アルコール換算20gを許容量としてみると、次のようになります。

ビール 中瓶1本 (500ml)

焼酎 0.6合 (110ml)

ワイン グラス2杯 (240ml)

ウイスキー ダブル1杯 (60ml)

日本酒 1合 (180ml)



「たったこれだけ！」と思う人もいるかもしれませんが、これが事実です。

女性やフラッシャー（飲酒で顔が赤くなる人）はこの半量程度までが望ましく、休肝日を週2日以上設けることも大切です。

●アルコールとがんについて教えてください

過度な飲酒は、脂肪肝や肝炎を経て肝硬変、さらに肝がんへと進行するリスクを高めます。同様に慢性膵炎から膵がんとなることもあります。その他、大腸がんや食道がん、頭頸部がん（喉から首のがん）は飲酒により発症するリスクが確実に増加します。男性の胃がん、閉経前の女性の乳がんもほぼ確実に増えます。

前述のフラッシャーの方は食道がんに要注意です。アルコール分解酵素の働きが弱く、アセトアルデヒドという中間代謝物が体内に蓄積しやすいからです。フラッシャーの方が毎日3合以上の日本酒を飲むと、食道がんリスクが50倍になるそうです。

閉経前女性の飲酒が乳がんリスクになるのは、アルコールが体内のホルモンバランスを乱すためです。

毎日1合の日本酒を飲むだけでもリスクが有意に高まるようです。

●アルコールとその他の病気について教えてください

過度な飲酒は前述した肝臓や膵臓などへの影響のほか、中枢神経への影響も大きく、認知機能の低下やアルコール依存症を引き起こします。また、末梢神経炎など、手足のしびれや痛み、脱力感や筋力低下、感覚鈍麻などの症状も引き起こします。

心血管系への影響も見逃せません。

飲酒により交感神経が刺激され、血圧が上昇しやすくなります。1日あたりの飲酒量が多い人ほど高血圧のリスクが高まり、脳卒中や心筋梗塞の危険性も増加します。

最後に、飲酒量の多い人は飲酒しない人と比べて色々な病気になる可能性が高く、症状が出る前に、がん検診などの検査も含めてフォローすることが大切だと考えます。