

／ 経営者・従業員のための ／

健康 ひとくちメモ



(公財)福井県健康管理協会
がん検診事業部長
松田 一夫

がんとアルコールの深い関係

アルコールを飲めない体質、飲める体質

アルコールを飲むと肝臓で分解されて、アセトアルデヒドに変わります。アセトアルデヒドは二日酔いの原因で、発がん物質でもあります。アセトアルデヒドは、アルデヒド脱水素酵素2という酵素によって酢酸になり、最終的に水と二酸化炭素になります。この酵素の活性度によって、生まれつきアルコールを飲める体質かどうかが決まります。

① アルコールを飲めない人

酵素活性がまったくない人で日本人には約4%います。コップ1杯程度のビールを飲んだだけで顔が真っ赤になり、頭痛や吐き気、動悸がします。下戸なので酒飲みになりません。

② アルコールをある程度飲める人

酵素活性が弱い人で約40%います。最初はアルコールを少量しか飲めなかったものの、何度も飲んでいくうちに二日酔い症状に慣れ、真っ赤な顔をした酒飲みになる人がいます。注意すべきは、アセトアルデヒドを完全に分解できていないため、アルコールに加えてタバコを吸うと食道がんの危険性がとても高くなります。

③ アルコールに強い人

酵素活性が100%あるため、多くのアルコールを飲めます。欧米人はほぼ全員このタイプですが、日本人では約半数に過ぎません。

アルコールとがんのリスク

2年前に出された「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」によれば、アルコールによって、様々ながんのリスクが高まります。

純アルコール量はアルコールの度数(%)×量(mL)×0.8で求めます。たとえば度数5%のビール500mLでは、0.05×500×0.8で20g、350mLのビールでは14gです。ご自身が飲むアルコールで計算してみてください。

アルコールと関連の深いがんの代表は大腸がんですが、男女ともに純アルコール量20gを毎日飲むと、リスクが高まります。この量は度数5%のビールなら500mL、度数25%の焼酎なら100mL、度数13.5%のワインであれば185mL(ボトル1/4)になります。

乳がんでは、たったビール350mL相当の純アルコール量を毎日飲むだけでリスクが高まります。

我が国におけるがんの発症リスクと飲酒量 (純アルコール量) 「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」2024.2.19

	男性	女性
胃がん	0g<	150g/週(20g/日)
肺がん(喫煙者)	300g/週(40g/日)	データなし
肺がん(非喫煙者)	関連なし	データなし
大腸がん	150g/週(20g/日)	150g/週(20g/日)
食道がん	0g<	データなし
肝がん	450g/週(60g/日)	データなし
前立腺がん(進行)	300g/週(40g/日)	データなし
乳がん	データなし	100g/週(14g/日)



度数5%のビールでは
← 500mL 缶1本



← 350mL 缶1本



アルコールは、自分ではごく少量だと思っても、毎日飲むと様々ながんのリスクが高くなります。

アルコールに弱い体質の人はもちろん、強い体質であっても、

① 一日に飲む量を減らす

② 休肝日を設けることが重要です。