



今回のテーマは **飲酒（アルコール）** です。

飲酒とがんの関連

2007年に発表されたWHO（世界保健機関）の評価において、飲酒は、**口腔・咽頭・喉頭・食道・肝臓・大腸と乳房のがん**の原因となるとされています。メカニズムとして、アルコールが体内で代謝されてできるアセトアルデヒドに発がん性があること、アルコールが組織細胞のDNAに損傷を与え正常な複製を阻害することなどが言われています。また、乳がんに関しては、アルコールが体内のエストロゲンを増加させてがんが発症すると考えられており、ホルモンと疾病の関係性が示唆されています。飲酒に加え、**喫煙と野菜果物の摂取不足**も発がんリスクを高めます。

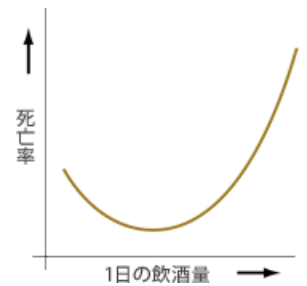
飲酒と認知症の関連

過度の飲酒は**脳の萎縮や脳血管障害**を起こし、認知症の発症リスクを高めます。アルコールを分解するときにビタミンB1が大量に消費されるので、脳の神経細胞が破壊され萎縮が進みます。また、アルコールの脱水作用により血液中の水分が奪われ、血管が詰まりやすくなり血管性認知症が生じます。



Jカーブ効果

一方で、イギリスの学者マーモットは研究の結果、「お酒をまったく飲まない人や飲み過ぎる人よりも、**適度に飲む人の死亡率が低い**」ことを発表しました。少量のアルコールは、血液中の善玉コレステロールを増やし、高血圧、虚血性心疾患、脳卒中などを引き起こす動脈硬化を防ぐ効果があるからだと言われています。飲み過ぎは、肝臓病、糖尿病、心臓病、胃潰瘍などに関係します。厚生労働省の示す指標では、「節度ある飲酒」は1日あたり純アルコールで20g程度です。



酒類別のアルコール約20gを含む量

アルコール依存症

長期間にわたって大量の飲酒を続けると、しだにお酒を飲まずにはいられない状態になります。これが、アルコール依存症です。アルコール依存症の治療は断酒しかありません。しかし、本人の力だけ

	=		=		=		=		=	
ビール		ワイン		日本酒		焼酎		泡盛		ウィスキー
500ml		200ml		180ml		100ml		80ml		60ml

でお酒をやめるのは難しく、家族や周りの人たちが、断酒を成功させる環境作りに協力することが大切です。

アルコール依存症かどうかを自己チェックすることができる、**CAGE**(Cut down, Annoyed by criticism, Guilty feeling, Eye-opener)というスクリーニングテストを紹介します。2項目以上あてはまる場合は、アルコール依存症の可能性があります。簡単なテストですが、70%の確率であたると言われています。

アルコール依存症チェック -CAGE- Cut down, Annoyed by criticism, Guilty feeling, Eye-opener

①飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか	はい	いいえ
②他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか	はい	いいえ
③自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか	はい	いいえ
④神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか	はい	いいえ

