

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

お酒の話

みなさんお酒は好きですか？お仕事終わりの一杯を楽しみにしている人も多いと思います。しかし、お酒が全く飲めない人、すぐに気分が悪くなってしまう人もいます。

今回は、①なぜお酒が強い人と弱い人がいるのか ②お酒と病気の関連 ③お酒と睡眠薬 という3つのテーマについてお話します。

なぜお酒が強い人と弱い人がいるのか

アルコールは体内に入ると、アセトアルデヒド、酢酸の順に分解されます。気分を悪くさせる原因は、実はアルコールではなくアルコールが分解されてできたアセトアルデヒドにあります。アセトアルデヒドを効率よく分解できない人がお酒の弱い人となります。

下図はアルコール分解の流れです。



では、なぜアセトアルデヒドを効率よく分解できる人と、そうではない人がいるのでしょうか。それは、たった1つの遺伝子の違いなのです。

人は両親からそれぞれ遺伝子を受け継ぎます。アルデヒド脱水素酵素が効率よく機能する遺伝子をN、効率よく機能しない遺伝子をDとすると下の表のようなタイプに分類できます。

遺伝子の種類	特徴	日本人の割合
遺伝子 NN型	お酒が強い人	56%
遺伝子 ND型	お酒は飲めるが すぐ赤くなってしまう人	38%
遺伝子 DD型	お酒が弱い・飲めない人	6%

日本列島でお酒が強い人・弱い人の分布を見ると、東北地方はお酒が強い人が多いという報告があります。そして興味深いことに、お酒の消費量でも東北地方は上位を占めています。周囲の環境が遺伝子に影響を与えているのです。

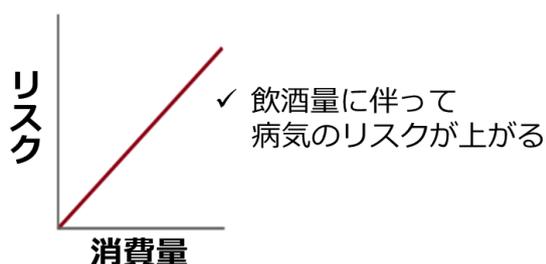
お酒と病気の関連

厚生労働省が「節度ある適度な飲酒」として、1日の平均純アルコール量を **20g** と推奨しています。以下に代表的なお酒と、純アルコール量 20g とした場合の量をまとめました。

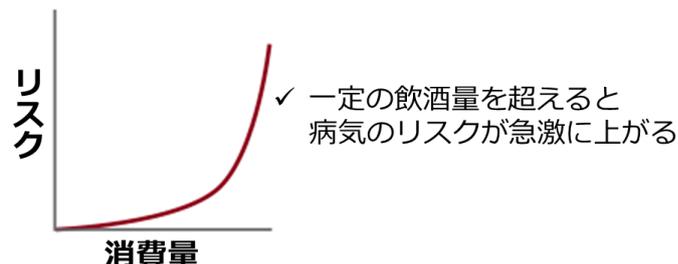
お酒の種類	ビール	清酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎	ワイン
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
お酒の量	500ml	164ml	60ml	72ml	200ml
純アルコール量	20g	20g	20g	20g	20g

飲酒量と病気の関係は、大きく3つのパターンに分類できます。

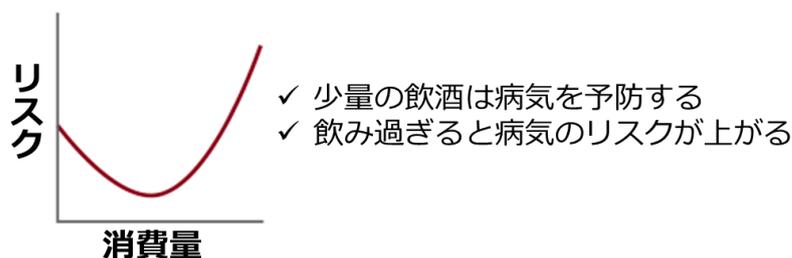
(A) 高血圧、脳出血、脂質異常症、乳がん



(B) 肝硬変



(C) 脳梗塞、糖尿病、虚血性心疾患



お酒と睡眠薬

寝付きをよくするために睡眠薬とお酒を併用していませんか？

これはとても危険な行為なので絶対にやめて下さい。併用の危険性についてまとめました。

✓ 睡眠薬の効果が強まってしまう。

→翌日の朝まで眠らせる作用が持続し、朝起きることができなく、不快感が強まってしまう。

✓ ふらつきや転倒のリスクが上がってしまう。

→睡眠薬とお酒には、体に力が入らなくなる作用があるためです。

✓ 睡眠薬をやめられない体になってしまう。

→睡眠薬をやめようとする、震えや、発汗といった症状がでることがあります。お酒はこの症状を強めてしまうので、睡眠薬を手放せなくなってしまう。

今回お話ししたようにお酒には危険性が多くあります。お酒に関する正しい知識を持ち、節度ある範囲内でお酒を楽しんで下さい。