

お酒とがん

姫路市医師会スポーツ医学委員会

森 田 雅 人

(森田内科・循環器科)

世界保健機構 WHO は飲酒は頭頸部（口腔、咽頭、喉頭）がん、食道がん、肝臓がん、大腸がん、女性の乳がんの原因になると認定しています。アルコールあるいはその代謝産物であるアセトアルデヒドの両方に発がん性がありその分解酵素が弱い人は特に発がんの危険性が高いとされています。若いころお酒を飲み始めたところに飲酒で顔が赤くなる人は分解酵素が弱い人で日本人の約40%の人にみられます。

それではどれくらい飲むと発がんリスクが上がるかというと男性の食道がんは少量でもがんの発症リスクが上がり、女性の乳がんはビール350ml/日、大腸がんは男女ともビール500ml/日、肝臓がんは男性ビール1500ml/日、女性500ml/日の飲酒でがんの発症リスクが上がります。また飲酒量と発がんリスクは正相関するために飲酒量が増えると発がんリスクも上昇します。

飲酒量は少なければ少ないほど発がんリスクは下がるため、お酒を飲むこと、のリスクを理解して飲酒制限に取り組んでください。

