

お酒で鍛えちゃいけません！

アルコールの吸収と分解

お酒(アルコール)は胃や小腸で吸収され、大部分が肝臓に運ばれます

酵素ADHで分解

アセトアルデヒド:「酔い」の原因物質。肝毒性や発がん性もある有害な化学物質

酵素ALDH2で分解

酢酸:無害。血流に乗って肝臓を離れるが、増えすぎると肝臓に戻り、中性脂肪の合成に利用されます

筋肉や心臓でさらに分解され、最終的には水(尿)と炭酸ガス(呼吸)になり体外へ排出されます

分解能力別3タイプ

分解能力で決まる『お酒に強い人・弱い人』

※実際にはこの他年齢・性別・体格なども影響します

タイプ1:日本人の5割強
ALDH2は普通に働いている
飲んでも顔色がほぼ変わらない。お酒がたくさん飲める



そうは言ってもお酒は生活習慣病への影響があります。飲みすぎは禁物です！

タイプ2:日本人の4割弱
ALDH2の働きはタイプ1の1/16
飲むと顔や体がすぐ赤くなる



鍛えれば強くなる！と言われるのがこの人達しかし無理して飲むと、とんでもないことに...

タイプ3:日本人の1割弱
ALDH2は全く働いていない
飲むと顔や体がすぐ赤くなり、少量の飲酒でも激しく酔う



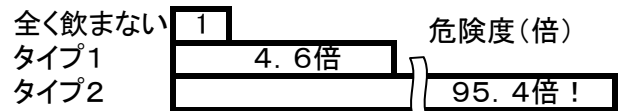
仮に無理して飲んだとしても、飲める量は増えません。

鍛えれば強くなる！の危険性

タイプ2の人達も飲酒を続けると脳が鈍感になり、飲んでも顔色が変わらないなど、酔いの症状が軽くなります。これが「鍛えたらお酒が強くなった！」と言われる現象です。しかしALDH2の分解能力は遺伝的体質なので変わりません。結果、タイプ1と同じ量のお酒を飲むことはできても、有害物質(アセトアルデヒド)の血中濃度が高くなるため、体は大きなダメージを受けます。食道がんはその典型です。

【食道がんのなりやすさ～毎日2合以上飲酒する影響～】

※タイプ3は2合飲むこと自体が困難なため除外



肝硬変(肝細胞が壊死した状態)のリスクも高いです

CAGE式アルコール依存症セルフチェック

1. 飲酒を減らさなければならなかったことがありますか
2. 飲酒を批判されて、腹が立ったり苛立ったことがありますか?
3. 飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがありますか?
4. 朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか?

今までのあなた自身について教えてください

いくつ該当しましたか?
もし2つ以上該当する場合、
専門家に相談しましょう

アルコール問題について相談できる場所

- ・医療機関(精神科)
- ・自治体のメンタルヘルス相談窓口:詳細は区報で確認して下さい
- ・東京都立精神保健福祉センター:相談専用電話 3842-0946

