

## 楽しく、美味しく、 良いお酒を飲もう

東京医科大学茨城医療センター 病院長  
松崎 靖司



桜の春から新緑の初夏へ季節は移っていく。新年会からあつという間に春、新年度を迎え歓送迎会、あつという間に暑気払いなど飲酒の機会がまた多くなる今日この頃ではないだろうか。

酒の歴史は非常に古い。中国で紀元前 7000 年頃の賈湖遺跡から出土した陶器片の残留物を分析したところ、米・果実・蜂蜜などで作った醸造酒の成分が検出されたという。オリエント世界では、紀元前 5400 年頃のイラン北部ザグロス山脈の Hajji Firuz Tepe 遺跡から出土した壺の中に、ワインの残滓が確認されたそうである。エジプトでは紀元前 2700 年頃までには、すでにワインが飲まれていたようである。ツタンカーメン王の副葬品の壺からはワインの痕跡があるようだ。『論語』には、「郷人で酒を飲む」などの記述があり、紀元前 5 世紀頃には一般的な飲み物になっていたらしい。そして、10 世紀以前には蒸留酒が発明されていた。ラテン語で蒸留酒はアクア・ヴィテ（生命の水）と呼ばれた。興味ある酒の歴史である。

さて、二日酔いのあの苦しさを味わい、二度と深酒はすまいと思いつつ、繰り返してしまう。私なども幾度となくこの体験をしている。体に優しい飲み方を心がけてはいても、どうしても理性のタガがはずれてしまう。良いお酒の飲み方とはどのようなものであろう。

アルコールは胃から 20% は吸収され、残りは肝臓へ腸から吸収される。吸収されたアルコールの 20% はそのままの形で体外へ排泄される。肝臓に運ばれたアルコールを分解に要する時間は体重や体質によって異なる。だいたい 1 時間にアルコール

10cc 分、日本酒に換算すると 3 合のお酒を処理するのに 9 時間かかるとされている。つまり、飲む量が多く、飲み終わる時間が遅ければ、翌日も体内にアルコールなどが残った状態が続くのである。深酒のあとの朝の運転にご注意あれである。

血中アルコール濃度の遷延によって起こる二日酔い。アルコールが分解された第 1 段階のアセトアルデヒドが悪玉とされる。アセトアルデヒドは主にアルデヒド脱水素酵素 (ALDH2) によって酢酸へ分解される。ALDH2 遺伝子には東洋人の場合は遺伝子多型があって酵素の働きが強い人 (完全型)、弱い人 (不完全欠損型)、まったく働かない人 (完全欠損型) の 3 通りに分かれる。このアセトアルデヒドという物質が身体にとっては有害な物質で、フラッシング反応を起こすのである。アルコールは代謝されたものの、次の酢酸に分解しきれないアセトアルデヒドはアルコールと一緒に体内を巡り、体に悪影響を与える。その代表的な症状が吐き気と頭痛だ。肝臓のアルコール処理能低下や胃粘膜傷害がかさみ、体を蝕んでいく。次第に心身ともにダメージが強くなるのである。エチルアルコールの程よい大脳麻酔作用による「心地よい酔い」を心がけたい。

慢性飲酒者では、活性酸素のスカベンジャーであるグルタチオン、システインが肝臓内で減少しており、肝細胞内での脂質過酸化を起こしやすい環境が形成されている。飲み過ぎで肝臓を悪くする理由の 1 つである。

さらに、WHO (世界保健機関) では、飲酒は口腔癌・咽頭癌・喉頭癌・食道癌・肝癌・大腸癌と女性の乳癌の原因となるとして注意喚起を行っている。飲酒は喫煙と同じく深刻な健康被害をもたら



現在のスタッフ



病棟風景

す。飲酒量が少量でも顔が赤くなるような ALDH2 の働きが弱い体質の人では、発癌が多くみられるともいわれている。ALDH2 の働きが弱い人は日本人の約 40% にみられる。アセトアルデヒドやアルコールには発ガン性があり、口腔・咽頭・食道の発癌リスクが特に高くなるのである。また逆に ALDH2 の活性が高い人は、大量のアルコールを摂取できる反面、同時に肝臓ではアルコールの分解とともに中性脂肪の合成が進む結果、肝臓は脂肪まみれになり、いわゆる脂肪肝発症のリスクが増大することになる。これらのことから深酒には十分注意が必要であるという所以である。

わが国では行事などで、なかば強制的に飲酒させる慣習がある。最近では急性アルコール中毒や飲酒運転による死亡事故報道の増加や、アルコール代謝酵素の欠損症の存在から、飲めない人がいることも認知されるようになってきた。

日本においては昨今、飲酒による迷惑行為は、アルコールハラスメント（アルハラ）とも呼ばれる。

この問題は 2003 年の全国調査によると、公共の場、職場や家庭内などで、アルハラを受けた成人は 3,000 万人にも達している。イッキをさせる人、意図的に酔いつぶしをする人、飲めない体質を無視する人、暴言・暴力をふるう、セクハラをするなど、これらの行為はアルハラであり人権侵害となるので十分注意を要する。学生も含めわれわれも注意あれである。

酒の諺におもしろいものがある。一杯は「人、酒を飲む。」二杯は「酒、酒を飲む。」三杯は「酒、人を飲む。」という。なかなか、当を得た表現である。酒は百薬の長といわれ、諸刃の剣である。お酒をつくり、客に言葉をかけて、心をなごませるプロ、バーテンダーさん。お酒は楽しく、自分の適量にとどめ、他人に酒の無理強いをしないで、「丈夫で長持ち」を心がけて飲む、このようにゆったりとしたひとときは、良いお酒の飲み方ではないだろうか。酒池肉林は生活習慣病に要注意である。楽しく、美味しく、良いお酒を楽しみたいものである。