

日本人は欧米人より 酒で大腸がんになりやすい

飲み過ぎた翌日
よく下痢をするのはなぜ？

「ちょっと飲み過ぎたかな」と思った日の翌朝、お腹がゴロゴロしてトイレへ直行……。こんな経験をお持ちの方はけっこう多いのではないのでしょうか。

過度の飲酒が下痢をまねくのはよくあることで、これはアルコールの作用によつています。アルコールが腸管内に入ると浸透圧の影響から水分が吸収されにくくなりま

す。そのため、余分な水分と便のもととなる食物の残りが合わさって、水っぽい下痢状の便になるわけです。

ところで、私たち日本人は欧米人より、体質的に酒に弱いことをご存知でしょうか？

酒量にかなりの個人差があるのはおもに遺伝子の違いによるものですが、日本人の場合、その多くがアルコールの代謝速度が遅い遺伝子タイプに属することがわかっているのです。

ハリウッド映画などで、男優が

ストレートのウイスキーを一気に飲み干すシーンを見かけますが、欧米人が強い酒を痛飲してもケロッとしているのは、体格差だけでなく、生まれ持った遺伝子の違いでもあるのです。

アルコール15gごとに
大腸がんのリスクは10%UP

そんな私たち日本人にとつて、ちよつと気になるデータがあります。国立がん研究センターによれば、日本人は欧米人に比べ、飲酒

日本人が欧米人よりアルコールに弱いのは、 体格差だけでなく遺伝子レベルの問題

● アルコール1日23gまでが大腸がん予防の目安!

種類	換算量	
ビール	大瓶1本	633ml
日本酒	1合	180ml
焼酎	25度	120ml
ワイン	グラス2杯	200ml
ウイスキー	ダブル1杯	60ml

1日23g以上の
アルコールを摂る人は、
大腸がん患者の
4分の1を占める
(男性の場合)

※国立がん研究センター がん予防・検診研究センター HP



によって大腸がんになるリスクが高いといのです。

具体的には、日本人の男女計20万人のデータを用いて追跡調査したところ、1日のアルコール摂取量が15g増えるごとに、大腸がんのリスクが約10%増えることなどが判明しています(ちなみにビールの大瓶1本、日本酒1合に含まれるアルコールはおよそ23g)。

飲酒が大腸がんを誘発するメカニズムはまだ十分に解明されていませんが、アルコールの代謝産物アセトアルデヒドには発がん性があるといわれています。

上記の表は、アルコール23gの酒量の目安を示したものです。大腸がん予防の参考にしてください。