

飲酒の不都合な真実



静岡社会健康医学大学院大学

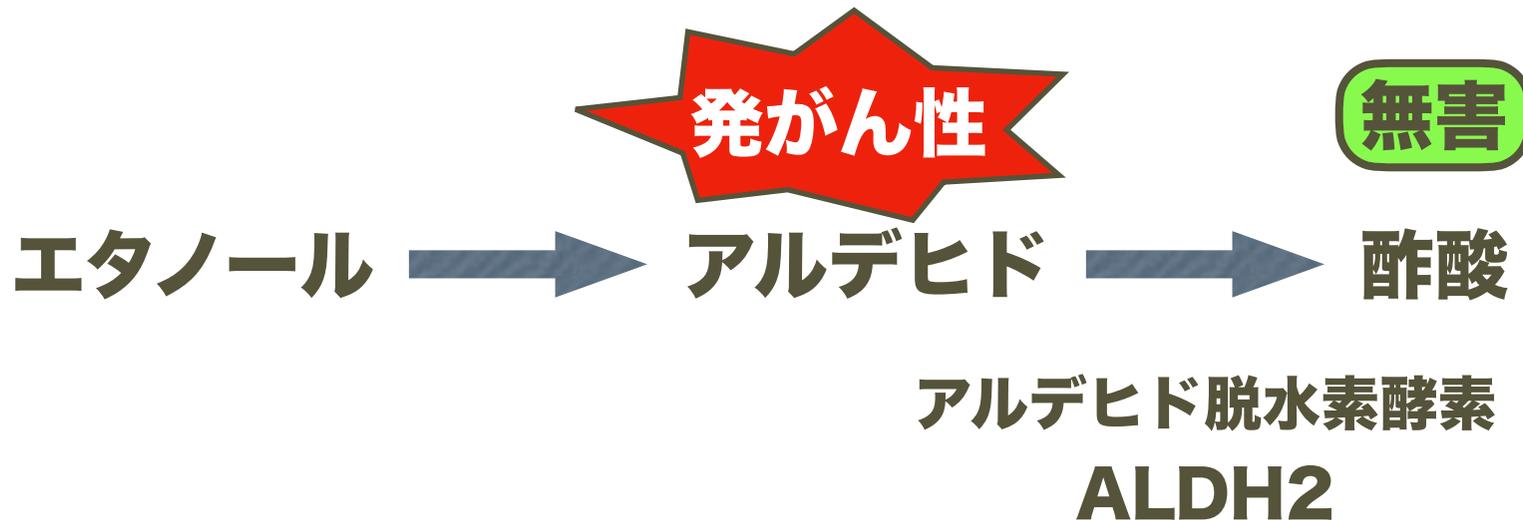
木下 和生

平成時代の 不都合な真実

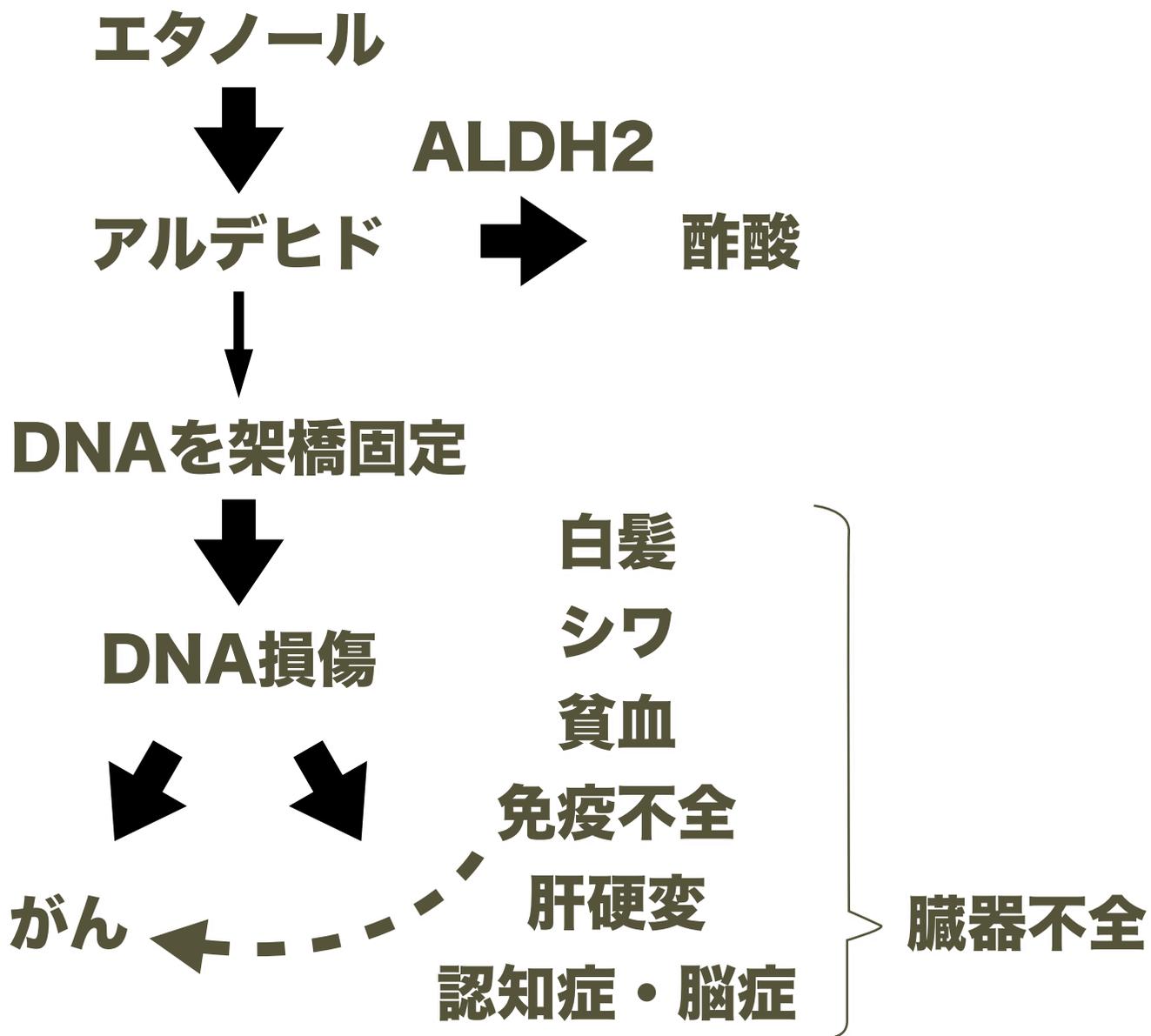
喫煙

令和時代の 不都合な真実

お酒



お酒は DNA を損傷する



下戸遺伝子 *ALDH2*

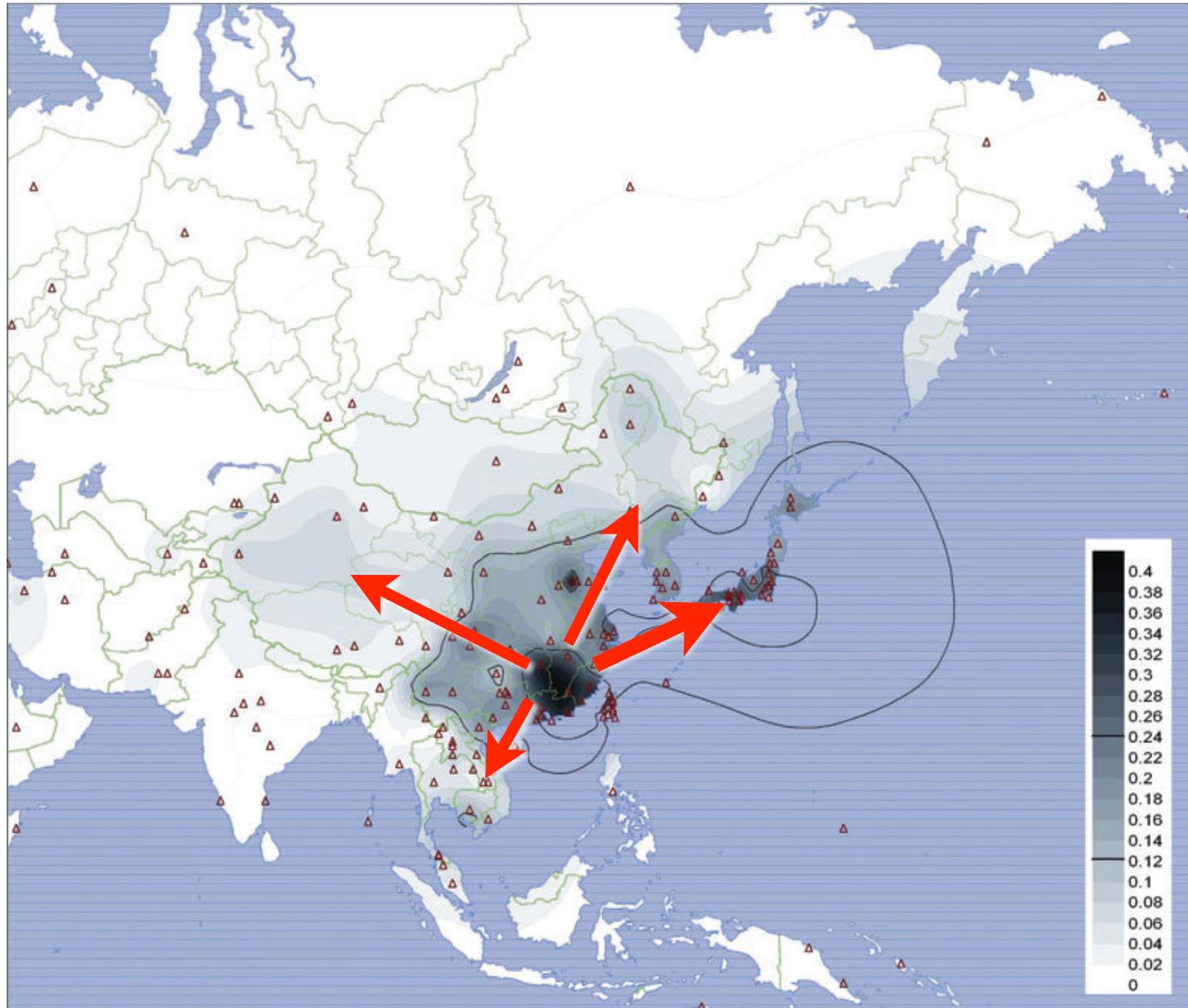
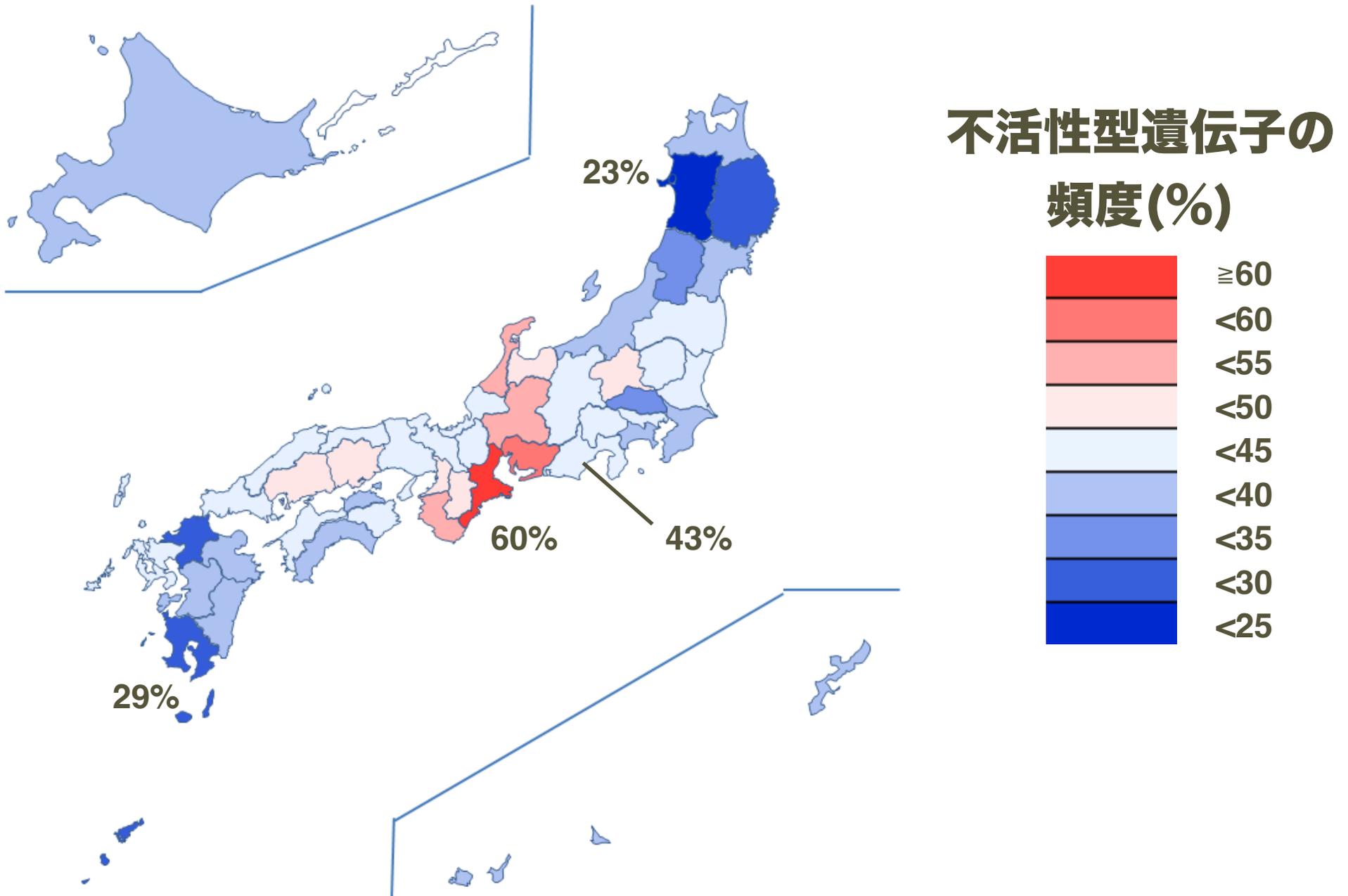
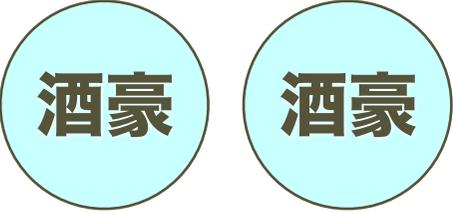
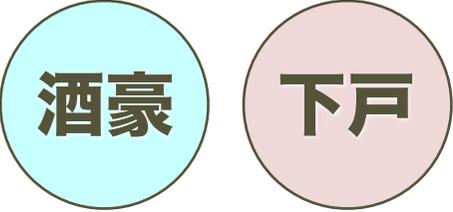
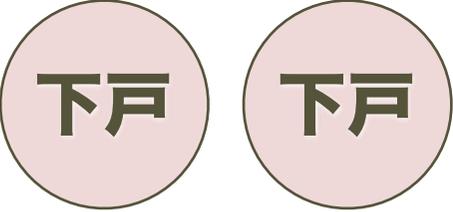


Figure 1 The geographic distribution of *ALDH2**504Lys allele frequency. The grey scale refers to the interpolated allele frequency and correspondences are on the right, e.g. 0.12 means an allele frequency of 12% in the region. The open red triangles represent the locations of the population samples. The encircling black lines are the 0.12 and 0.24 frequency borders. A similar format is used in Figure 2 and Figure 3.

下戸遺伝子 *ALDH2*



日本人の大半はお酒に弱い

ALDH2 遺伝子型	静岡県 における頻度	酵素活性
	33%	100%
	49%	15%
	18%	0%

松本明子, 日本衛生学雑誌 73: 9 (2018)

日本人と欧米人は違う



遺伝子の頻度として

	<i>ADH1B</i> rs1229984	<i>ALDH2</i> rs671	体質
日本人	75 % が活性型	60 % が活性型	アルデヒドが蓄積しやすい
欧米人	5 % が活性型	100 % が活性型	エタノールが残りやすい

遺伝カウンセリングでは

~~変異~~

正常異常の概念
あり

バリエーション

なし

バリエーションの一つという意味

ゲノムの 0.1% は個人間で違う

1300 塩基に 1 つ

ゲノム 30 億 (3 ギガ) 塩基のうちの 200 万

ALDH2 下戸タイプ遺伝子を持つ人は

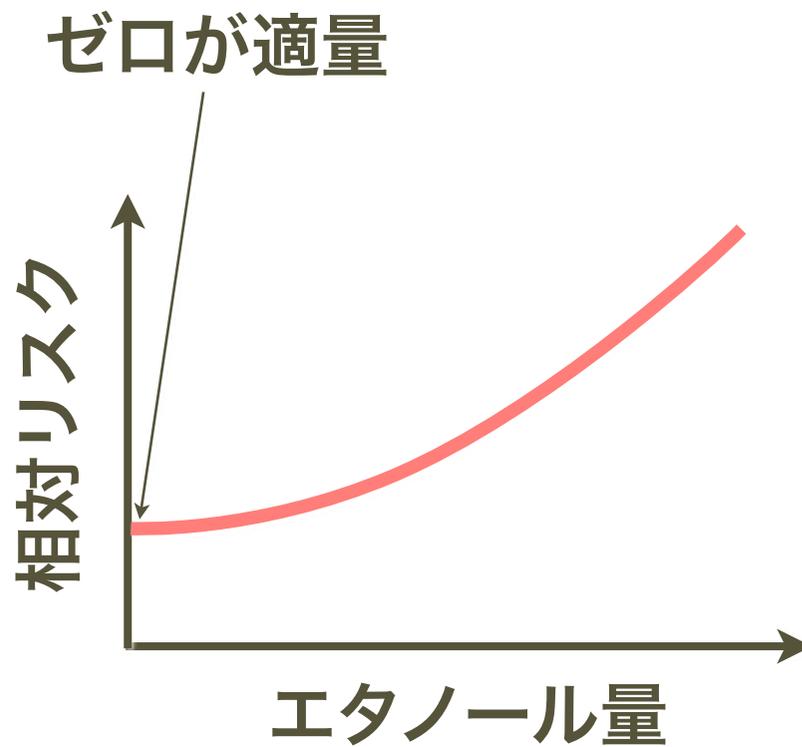
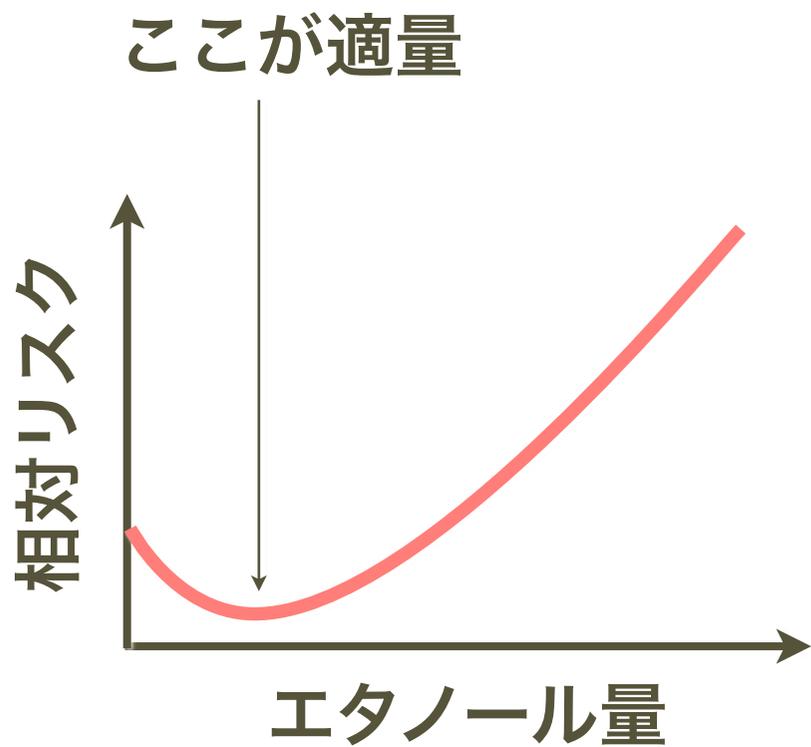
食道癌になりやすい、但し、酒豪の人にもお酒の影響あり！

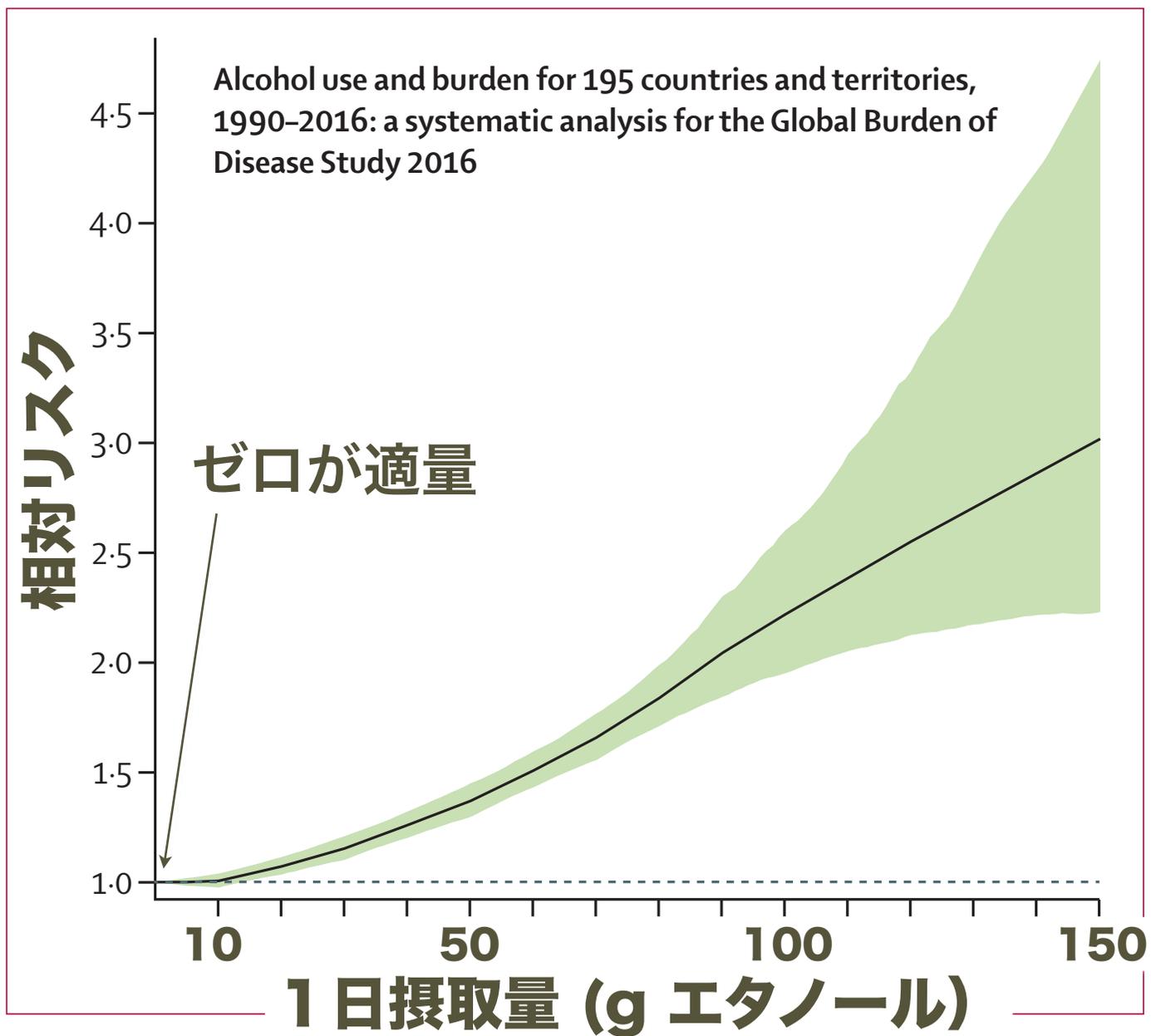
- 病院を受診した**食道癌**患者100人を対象にした研究では **ALDH2** 下戸タイプを持つ人が大量飲酒（1日 **75 g** を週 5 日以上）すると食道癌のリスクが **50 倍**、対し、酒豪タイプのみ持つ人は **8 倍**。比較対照は大量飲酒なしの人。
（松尾ら, 2001; PMID 11375898）
- 一般の13000人を19年間、**口腔咽頭食道癌**の発生を追跡した研究では、**ALDH2** 下戸タイプを持つ人が飲酒（1日 **23 g** を週 5 日以上）すると食道癌のリスクが **6 倍**、対し、酒豪タイプのみ持つ人は **1.6 倍**。比較対照は上記飲酒以外の人。（岩崎ら, 2020; PMID 32662535）

1 日許容量

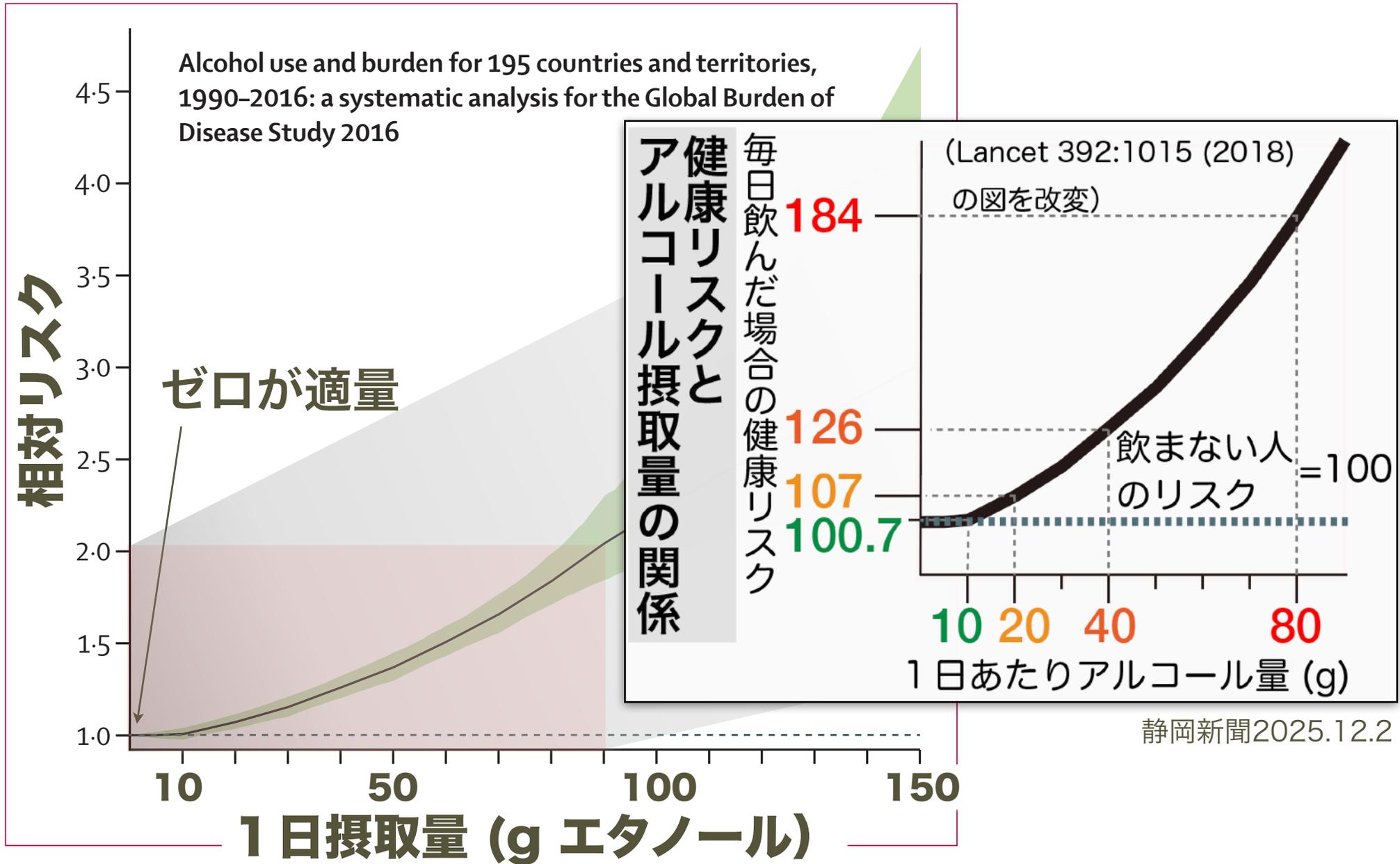
	日本 厚労省 健康日本21	イギリス Chief Medical Officer
エタノール	20 g	16 g
ビール (エタノール 5%)	500 ml	400 ml
日本酒、ワイン (エタノール 12.5%)	200 ml	160 ml
焼酎 (エタノール 20%)	125 ml	100 ml
ウイスキー (エタノール 45%)	55 ml	44 ml

適量の根拠





ALDH2 下戸遺伝子、男女差は考慮されていない！



静岡新聞2025.12.2

お酒の量を減らすには

- 1杯目を30分かけて飲む（お酒を味わう）
- 食事と一緒に飲む
- よく噛んで食べる（食事を味わう、腸内細菌にも栄養を届ける）
- 会話しながら飲む
- 2杯目からはノンアルコール飲料（できるかな？）

節酒のメリット

- 病気の予防（←DNA ダメージが減る）
- 睡眠の質の改善（→免疫力がアップ）
- 疲労からの回復促進（→活動能力アップ）
- 酒代の節約→ 高価（=美味）なお酒が買える！
- 飲酒運転・迷惑行為の減少

節酒のデメリット

- 酒づくり文化の衰退
 - 対策：単価上昇で収益確保
- 飲食業・観光・広告・夜間タクシーなどへの打撃
 - 対策：産業構造の変化で対応
- 国の税収の減少
 - 対策：医療費の減少でバランス
- 人間関係の希薄化・職場の精神的ストレス増加
 - 対策：雑談・セルフケアの奨励

~~百薬の長~~

共感力を高める



Received: 6 November 2017 Accepted: 9 July 2018
Published online: 30 August 2018

ARTICLE

DOI: [10.1038/s41467-018-05894-y](https://doi.org/10.1038/s41467-018-05894-y)

OPEN

Ethanol facilitates socially evoked memory recall in mice by recruiting pain-sensitive anterior cingulate cortical neurons

Tetsuya Sakaguchi¹, Satoshi Iwasaki¹, Mami Okada¹, Kazuki Okamoto¹ & Yuji Ikegaya^{1,2} 

飲み会

||

いのち

DNA

を削ってまでして

参加者と心の絆を強める会

相手を選ぶ必要ありそう

ウェルビーイング推進会議

2025年5月末 NHK ニュース

静岡 NEWS WEB

静岡県のウェルビーイング推進会議初会合 具体的な事業立案へ

05月22日 17時53分



人々が感じる幸福「ウェルビーイング」の視点を県の施策に反映させようという会議の初めての会合が開かれ、今後、具体的な事業の立案を県庁内や企業から募ることを確認しました。

県庁で22日初会合が開かれた

「ウェルビーイング推進会議」には、平木省副知事のほか各部局の幹部らおよそ20人が出席しました。

身体的、精神的、それに社会的に満たされた幸福な状態「ウェルビーイング」の推進は、鈴木知事の就任後に策定が進められている県の総合計画に新たに盛り込まれた視点です。

人々が感じる幸福「ウェルビーイング」の視点を県の施策に反映させようという会議の初めての会合



あなたにとって幸福とは？

人それぞれでいいんです

ワタシの幸福をちょっと 紹介します

実は、とある哲学者の受け売り...

フェルメール 「天文学者」

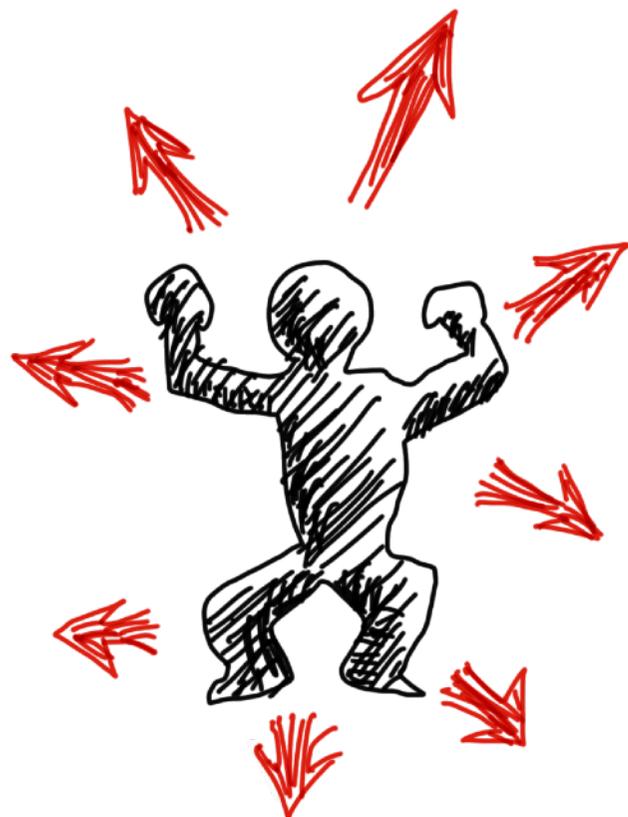
スピノザ



活動能力の増大 = 幸福

どんな些細なことでもいいんです

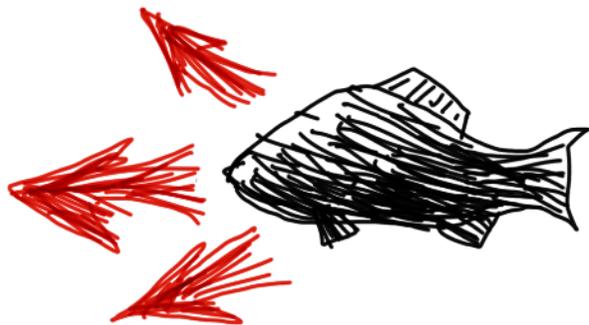
昨日より今日、何か前進があれば



スピノザは活動能力のことを
「コナトス」と名付けました

漢字を一つ覚えた
楽器が上手く弾けた
スクワットが1回多くできた
健康の知識が一つ増えた
孫の顔を見て元気出た
などなど

本性が違えば、活動能力の種類も違う



魚は水の中を泳ぎます
より速く**泳げると幸福**

鳥は空を飛びます
より高く**飛べると幸福**



人間も個人によって本性（個性）
が異なります

何が幸福かは人それぞれ

遺伝子も違いますから…



健康は活動能力向上の土台

でも、健康なだけでは活動能力は向上しません。
(特に中年以降)

逆に、健康でなくても活動能力を高めることはできます。

健康であると、医療費の節約になります。節約できた分を自分に投資して、活動能力の向上につなげることはできそうです。

まとめ

- お酒を毎日飲むのはやめましょう。ここぞという時（ハレの日）に、適量飲めばもっと楽しい。
- 禁煙は既に常識、次はお酒。
- ゆっくり飲んで、節酒を心がけましょう！
- 活動能力（コナトス）を増大させ、幸福な日々を過ごそう！！

