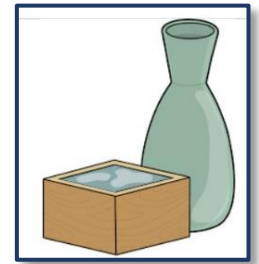


- 1) アルコール濃度について
- 2) アルコールを分解する酵素について
- 3) アルコールの効能
- 4) アルコールによる病気



酒は百薬の長という言葉もありますが、もちろん飲み過ぎればアルコール中毒や肝臓の障害を来します。今回はお酒の話を書いてみます。

1) アルコールの濃度について

ビールなどは%、日本酒などは度で記載されている事が多いですが、同じ意味です。ビールは4%程度が多いですが350ml一缶には $350 \times 0.04 = 17\text{ml}$ 程度のアルコールが含まれています。日本酒は15度(%)程度が多いですが、日本酒1合180mlには $180 \times 0.15 = 27\text{ml}$ 程度が含まれる、という事になります。ビール大瓶は633mlですから $633 \times 0.04 = \text{約 } 25.3\text{ml}$ のアルコールが含まれていますので、**日本酒1合はビール大瓶1本と同じ程度のアルコールが含まれている**という事になります。日本酒1合程度のアルコールを飲むの方が全く飲まない人より長生きすると言う文献も散見されるので普段自分の飲んでいるお酒のアルコール濃度を計算してみても如何でしょう？



ビール大瓶1本のアルコール
約 25ml

(アルコール濃度 4%の場合)



日本酒1合のアルコール
約 27ml

(アルコール濃度 15度(%)の場合)

日本酒の比重は0.8程度なので
 $27\text{ml} \times 0.8 = \text{約 } 22\text{g}$ の重さとなります。

2) アルコールを分解する酵素について

酒を分解する酵素は**アセトアルデヒド脱水素酵素**と呼ばれます。この酵素の働きが悪いと顔が赤くなる(下戸)ということになります。アセトアルデヒド脱水素酵素の働きが全く無い人が日本人には**約 10%**います。このような人に一気に飲みなどさせると急性アルコール中毒で死亡します(時々報道されますが、)。日本人の**約 50%**はこの酵素の働きが良く、**40%**程度は中間型となります。お酒を飲んで赤くなる人はアセトアルデヒド脱水素酵素の働きが悪く、良く分解されないと**アセトアルデヒドが体内に貯留**します。これが**発癌物質となり食道癌の原因**となりますので(喫煙する人は更にリスクが高くなる)毎年胃カメラを受けてください。

このアセトアルデヒド脱水素酵素がどのタイプなのかはインターネットなどでも申し込めば遺伝子検査で分かります。爪や頬粘膜(ほっぺたの粘膜)を送れば診断出来ます。5000円~1万円程度で分かります。私もしてみました。良く分解できるタイプの遺伝子でした。別に宣伝しているわけではありませんが興味のある人は検査をしても良いかもしれません。飲んで明らかに赤くなる人は検査の必要はありません。酵素の働きはそれほど良くないという事なので。

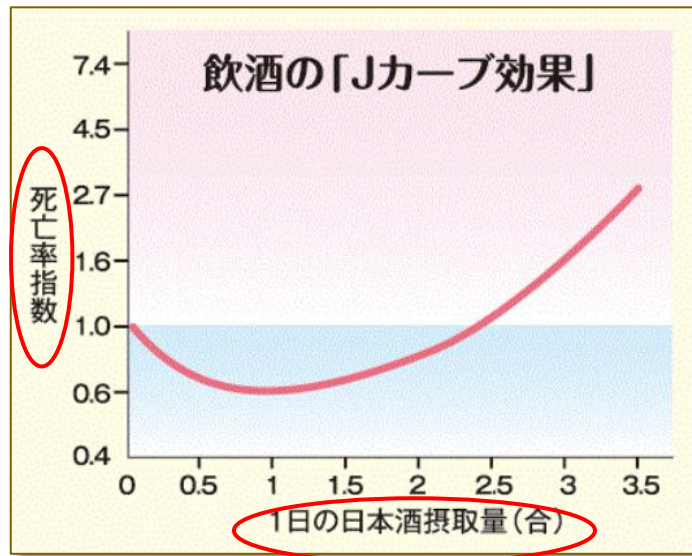
3) アルコールの効能



皆さん御存知だと思いますが、赤ワインには**ポリフェノール**が含まれていて**抗酸化作用**があるといわれています。動脈硬化、抗癌作用もあるといわれています。ただし、ワイン好きだった女性タレントは胆管癌になりましたから、当然飲み過ぎは良くありません。



焼酎には**抗血栓作用**があると言われていて特に芋焼酎に多いという文献があります。もちろん飲み過ぎはアウト！余談ですが私は鹿児島大学医学部に6年間通いましたが芋焼酎の「白波」がコンパの席では必ず出ていました。ちょっと香りが強いですが、。



上の図は金沢医科大学内科教授（肝胆臓が専門）の堤先生の記事内容から引用しています。