

知って得する健康コラム～がんを防ぐための新12か条～ 【3条 お酒はほどほどに】



がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこは吸わない
 - 2条 他人のたばこの煙を避ける
 - 3条 お酒はほどほどに**
 - 4条 バランスのとれた食生活を
 - 5条 塩辛い食品は控えめに
 - 6条 野菜や果物は
不足にならないように
 - 7条 適度に運動
 - 8条 適切な体重維持
 - 9条 ウイルスや細菌の
感染予防と治療
 - 10条 定期的ながん検診を
 - 11条 身体の異常に気が
ついたらすぐに受診を
 - 12条 正しいがん情報で
がんを知ることから
- 公益財団法人 がん研究振興財団

お酒は気分を盛り上げて楽しくさせてくれる半面、飲み過ぎると健康をそこなう危険があります。

1. お酒を飲む人がなりやすいがん

口腔がん、咽頭がん、喉頭がん
食道扁平上皮がん、肝がん、大腸がん
閉経後乳がん

※ 飲酒とその代謝産物であるアセトアルデヒドは、発がん物質に指定されています。

2. 飲めば飲むほど高くなる、病気のリスク

飲酒によってなりやすい「大腸がん」になる恐れは、男女とも1日あたり1合以上の飲酒で上がることがわかっています。飲まない人を基準としたときの発がんの恐れは男女の1合以上の飲酒で約1.5倍、男性の2合で2倍、4合以上で3倍です。飲めば飲むほど危険性が高まるのです。

大腸がんなどのリスクは
1日1合以上の飲酒から

3. 「飲める」か「飲めない」かそれが問題です

人によって「飲める体質」「飲めない体質」があるのもお酒の特徴です。

アルコールが体の中に入るとアセトアルデヒドという物質に酸化され、顔が赤くなる、気分が悪くなるなどの状態を引き起こします。そして、アセトアルデヒドは発がん物質に認定されています。

アセトアルデヒドを分解する力は人によって違い、代謝が遅く、週5日以上、1日3合以上飲む人の食道がんのリスクは95倍にも達するとの調査結果があります。体質に応じたお酒との付き合い方が必要です。

健康を守るため、お酒はほどほどに。

>> 7月号は、「がんを防ぐための新12条」の4条について掲載します

健康的に過ごすために飲酒量の限度

(1日平均)

