

お酒を飲んで赤くなる人は「禁煙を！」



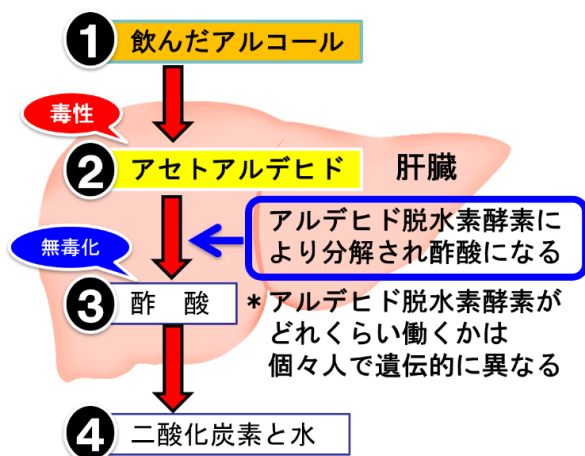
① アルコールフラッシング

飲酒時に顔が赤くなることをアルコールフラッシングと言います。すべての人に起こるわけではなく、赤くなるタイプと赤くならないタイプの人がいることが知られています。



② 飲んだアルコールはどうなるのか

アルコールは肝臓でアセトアルデヒドというアルデヒドになります。アセトアルデヒドは毒性を有します。そこで体はアセトアルデヒドを毒性のない酢酸に解毒します。アルデヒドを分解・解毒する酵素を、アルデヒド脱水素酵素と言います。



③ 解毒能は人それぞれで遺伝的に決まる

日本人の5%は、アルデヒド脱水素酵素がまったく働きかず、アルコールを一切飲めません。40%の方々はアルデヒド脱水素酵素が十分働かず、飲酒後解毒されず体にたまったアセトアルデヒドにより、顔が赤くなったり、ドキドキしたり、頭痛がしたりします。まったく飲めない方、飲むと赤くなる方は、アルデヒドの解毒能が遺伝的に低い人です。これは「飲むことで鍛える」ことはできません。

④ アルデヒドの有害性

アルデヒドは、粘膜刺激、発がんの他、狭心症・心筋梗塞、アレルギー・ぜんそく誘発、糖尿病の合併症、骨粗しょう症、認知症、老化促進などにも関与していることが示されています。

⑤ タバコ煙にもアルデヒドが…

紙巻きタバコも加熱式タバコにも多くのアルデヒドが含まれます。ホルムアルデヒド、アセトアルデヒド、アクロレイン、ブチルアルデヒド、グリオキサール、メチルグリオキサールなどです。

⑥ 赤くなる人は解毒能力が低い体質

飲酒時顔が赤くなる人（日本人の約半数）は、アルデヒドの解毒能が低く、喫煙によって摂取したアルデヒドも体内に残りやすいのです。従って…

⑦ 赤くなる人は喫煙の害がより出やすい

下咽頭や食道がんの危険性は1日1.5合以上の飲酒+1日20本・30年以上の喫煙で約30倍ですが、飲酒時顔が赤くなる人ではそれが約200倍と大変高まります。赤くなる人が喫煙すると、同じ喫煙量でも肺がんの危険性もより増加します（3~5倍増）。複数臓器のがんや若年発症のがんとも関連します。喫煙者に多い冠れん縮性狭心症も赤くなるタイプに多くみられます。

飲酒時顔が赤くなる人は是非とも禁煙を！
（毎日飲酒はやめ酒席のみにとどめましょう）

⑧ 医学的に「正しい禁煙方法」です

- 1) 減らす・軽くする・加熱式タバコへ変更はNG
- 2) 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 3) 一定の禁断症状は覚悟する（3~7日がヤマ）
- 4) 喫煙と結びつく生活パターンを変える
 - 食後はすぐに席を立てて歯みがき
- 5) 吸いやすい「環境」を作らない
 - タバコ・ライター・灰皿は捨てる
 - 喫煙者や喫煙場所に近づかない
 - タバコを買っていた場所に行かない
 - 3原則は「捨てる・買わない・もらわない」
- 6) 吸いたくなったら「代替りの行動」
 - 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき、etc
- 7) うまいかないときは、禁煙外来へ！
 - 楽で・禁断症状が確実に少ない
 - 確実・3ヵ月(5回)通院すれば7~8割成功
 - 安い・3ヵ月の保険診療で2万円弱