

食卓から がん予防

④

井藤久雄

国際がん研究機関(IARC)の発がん性分類でグループ1「発がん性がある」とされている120種類の物質から、最初にアルコールを取り上げます。左巻の私にとっては触れにくい話題ですが、避けては通れません。

改めて強調したいことがあります。IARCの発がん性分類は、発がんの確実性を評価しており、発がん性の強度は考慮されていません。

確かにグループ1には発がん性の強い化学物質や食物を含む混合物が含まれております。例えば自然界最強の発がん物質の一つアフラトキシンは、ごく微量で肝がんを発生させます。

アルコール飲料には微弱ながら発がん性を有する」とは確実です。世界保健機関(WHO)は2007年、飲酒は口腔、咽頭、喉頭、食道、肝臓、大腸、女性の

アルコール

発がんリスクの軽減因子 (2013年)

※ 国立がん研究センターが約8万人を10年間追跡調査して導き出した。5項目をすべて実践すれば、発がんリスクは男性で約43%、女性で約37%低下する

禁煙	
節酒	1日あたりアルコール摂取量23g以下 ※日本酒1合、ビール大瓶1本、焼酎(20度)100ml、ワイン150ml、ウイスキーやブランデーならダブル1杯
減塩	高塩食品を避け、1日の塩分摂取量は男性9g、女性7.5g未満 (2015年からは男性8g、女性7g未満)
適度な運動	1日あたり8千~1万歩
適切な体重維持	肥満指数(BMI) 男性は21~27、女性は19~25

適量飲酒でリスク軽減

乳房(閉経後)のがんの原因となることを報告しており、その後、国内外の研究で確認されています。米臨床がん学会(ASCO)は17年11月に発表した声明で、世界で新たにがん患者となる人の5・5%、がん死亡者の5・8%は飲酒が原因と推定し、アルコール摂取量を男性は1日20g、女性は10gにとどめるべきだとしました。

飲酒との関連でまず取り上げられるのは食道がんと肝がんです。飲酒なし、喫煙との関連でまず取り

ある脱水素酵素のうち、ALDH2の活性は遺伝的に決定しており、日本人は活性型が約50%、不活性型が約40%、失活型が約10%です。ちなみに白人や黒人は100%が活性型で、日本人は欧米人に比較して飲酒に弱いのです。

飲酒との関連でまず取り上げられるのは食道がんと肝がんです。飲酒なし、喫煙との関連でまず取り

日本人の肝がんは大部分がB型、C型の肝炎ウイルスから肝硬変になり、肝細胞がんが発生します。ウイルス陰性、飲酒なし、喫煙

飲酒との関連でまず取り上げられるのは食道がんと肝がんです。飲酒なし、喫煙との関連でまず取り

なしを基準にすると、肝がんのリスクは「ウイルス陽性+飲酒」で71倍、「ウイルス陽性+飲酒+喫煙」で105倍になります。さて、アルコール飲料に適量はあるのか? IARCは飲酒を禁止しているわけではありません。少量の飲酒は循環器系によい効果がある、という専門家の見解を紹介しています。しかし最近の研究では「アルコール飲料に安全量は無い」

【本日のメッセージ】
アルコール飲料に安全量はありません。適量にとどめることが重要です。

(公益財団法人広島がんセンター理事)

と報告されています。摂取量が20g以下では発がんリスクが低いだけのことで、アルコール飲料は確かに食生活を豊かにし、人間関係を円滑にします。さまざまな民族が育てたお酒はその地域の文化に関係しており、儀式やお祝いごとに欠かせません。キリスト教の聖書には葡萄酒は生活を潤いを与える神からの贈り物、と記載されています。表は13年に国立がん研究センターが発表したがんリスクの軽減に関する研究結果です。がん予防のみならず、健康的な生活を送るためにも、酒にのまれないことが肝要です。幸い、国税庁の調査では成人1人当たりの年間酒類消費量は1991年の101・8gがピークで、2016年には80・9gまで減少しています。