



## あなたは酒豪？

ヨーロッパでは一年を通して、地酒ならぬ地ビール、地ワインなど、日本では味わえないお酒が楽しめますね。  
 お酒好きの方には嬉しいヨーロッパ生活ではないでしょうか。  
 一方、お酒を飲めない方もたくさんいらっしゃいます。私自身もその一人。  
 そもそも、どうしてお酒に強い人と弱い人がいるのでしょうか。

Text by 欧州日本人医師会 伊藤隆 医師／外科（ロンドン イギリス）



### + お酒の体内での代謝

飲酒により体内に入ったアルコールは、胃腸で吸収され血液に溶け込みます。この吸収されたアルコールが脳に回り、ほろ酔いから、いわゆる「出来上がった状態」へと変化させます。アルコールは血液の中にとどまることなく肝臓に運ばれ、そこで代謝されてアセトアルデヒド、酢酸、二酸化炭素と水に変化し、最後には尿となって排出されます。このときにアルコールを分解してくれるのが、アセトアルデヒド脱水素酵素（以下、「ALDH」）です。この酵素を多く持つ人はお酒に強く、そうでない人はお酒に弱いということになります。お酒を飲んでも、どんどんアルコールが分解される人はなかなか酔わないという仕組みなのでしょう。さらに、アセトアルデヒドは毒性物質なので、いろいろな悪酔いの症状を引き起こします。

### + お酒が強い／弱いのは遺伝？

その通りです。前述のALDHは遺伝子から作られ、たくさん作られるタイプは活性型でお酒に強く、あまり作られないタイプは低活性型でお酒に弱いということになります。全くお酒が飲めないタイプは不活性型で、ALDHは全く作られません。また、両親が活性型の場合は子供も活性型で、両親が不活性型の場合は、やはり子供も不活性型となります。日本人の56%が活性型、38%が低活性型、6%が不活性型と言われています。面白いことに、我々アジア人は活性型、低活性型、不活性型の遺伝子を持っていますが、白色人種と黒色人種はほぼ100%が活性型です。したがって、彼らと飲み比べをしても、よほどの自信がない限り負けは目に見えていますのでご注意ください！

### + 鍛えれば強くなる？

答えはNOと言ってよいでしょう。お酒を飲み続けても、ALDHが増えることはありません。若い頃に飲み始めて徐々に強くなったと思わ

れる方は、もともと活性型の遺伝子を持っていて、飲むごとにお酒に慣れていったのだと考えられます。

飲酒により増加する酵素も存在しますが、その量は極わずかで、これによってお酒に強くなることはありません。逆に飲める方がさらにたくさん飲み続けると、この第2の酵素が増加しアルコール依存症に発展することが知られていますので、飲み過ぎには注意しましょう。

### + 飲酒とドライブ

運転が許容される血液中のアルコール濃度は国によって異なりますが、道義的に判断して、少しでもお酒を飲んだら運転は控えましょう。

さあ、お酒好きの皆さん。社会ルールを守りながら、ご自分の体質に合った適度な量でヨーロッパのお酒をお楽しみください。

#### 欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

（ご注意：診察ではありません）

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など不慣れな海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

#### ● 健康相談日時：火・水・木曜日

（ヨーロッパ中央時間）	水・木曜日	21:00 - 22:00
	火曜日	22:00 - 23:00
（イギリス／アイルランド）	水・木曜日	20:00 - 21:00
	火曜日	21:00 - 22:00

#### ● 電話番号：+49 9951 9493 399

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外には使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>