

今月の情報は「アルコール」。以下は朝日新聞（2004年6月8日）から抜粋です。

.....

一日一合未満の飲酒で脳梗塞4割減・三合以上は脳卒中増

日本酒を一日一合未満（ビールなら大瓶一本未満）飲む習慣の中年男性は、「時々飲む」人に比べ、脳梗塞の発症率が4割少ないことが、厚生労働省研究班（津金昌一郎・国立がんセンター予防研究部長が班長）の調査で分かった

研究班は90年に岩手、長野など4県で生活習慣アンケートに答えた40～59歳（当時）の人のうち男性約2万人がその後、脳卒中を発症したかどうかや、死亡した場合の原因を11年間追跡した。

その結果、脳の血管が詰まる脳梗塞についてみると、習慣的に飲酒している人の場合、一日の平均飲酒量が一合未満の3,410人は時々飲む2,133人に比べ、発症率が0.61倍にとどまった。一合を越えている人でも、時々飲む人とほとんど変わらなかった。

習慣的に飲酒人 ……週1～2回から毎日の飲酒
時々飲む人 ……月1～3回程度の飲酒

しかし、脳内や脳膜下で血管が破れる出血性脳卒中の発症は、一日一合未満でも、時々飲む人の1.83倍で、酒量が多くなるにつれて高くなった。

左党には都合がいい結果にも見えるが、それ以上飲むと出血性脳卒中の発症率が増え、飲酒のメリットを帳消しにしてしまう。「酒は適量に」が改めて裏付けられた。

.....

アルコールの約20%は胃から、約80%は小腸から吸収されて肝臓に行きます。

肝臓内で酵素の作用によりアセトアルデヒド→酢酸→アセチルCoAと変化した後、血液により各臓器の細胞へ運ばれます。

アセチルCoAは細胞内のエネルギー代謝経路（クレブスサイクル）で水と二酸化炭素になります。

肝臓内でアルコールを代謝（分解）する過程は大きく分けて二通りあります。

1. アルコール脱水素酵素（ADH）による分解 ……アルコールの70～80%を分解する。
2. ミクロソームエタノール酸化系（MEOS）による分解 ……アルコールの20～30%を分解する。

2のMEOS系による分解では「チクロ-P450」と言われる酵素がメインに働きます。

大量にアルコールを飲酒するとADHの分解では間に合わないのでMEOSでの分解が盛んになりチクロ-P450での代謝経路が10倍まで活性化します。

チクロ-P450という酵素は多種類の化学物質（人工化合物）に作用します。

人工化合物（例えば薬）が肝臓に運ばれると、チクロ-P450により水に溶けやすい存在に変身させられ更に水溶性の高い化合物と結合し、腎臓や胆管に排泄されるという具合です

この作用によりクロームP450は化学物質の95%は無毒にしてくれますが、残りの5%の化学物質に対しては反対に毒性を高めてしまうという面を持っています。

例えば、タバコのタールや肺臓に含まれて居るベンツピレンは、クロームP450などの働きで活性化しがんの原因となります。

過度また習慣的なアルコール摂取はクロームP450による無用なダメージが考えられます。まさに「酒は適量に」ですね。

アルコールのメリット（適度な量とは一日一合未満が目安か？）
血圧を下げる。ストレス解消・気分転換。善玉コレステロール増加。動脈硬化予防。食欲を増進など