



# からだステーション

2021年  
12月号  
presented by  
荻窪接骨院

## 酒と煙草と男と女

緊急事態宣言が解除され、人流が増えているにもかかわらず、感染者は減少傾向にあります。それに伴って酒類の提供や営業時間短縮の制限が解除され、飲食店にも活気が戻って来ました。そうなるに「今年には忘年会をやりたい！」って思いますよね。最近「女子会」と称してお酒と煙草をたしなむ女性が増えました。これに異を唱えるものではなく、むしろ女性同士でお酒や煙草を楽しむのはいいことだと思えます。しかし、お酒も煙草もたしなむ程度ならいいのですが、過ぎてしまふとリスクを負うことになります。今回はお酒と煙草がからだに及ぼす影響、そしてそれが男性と女性とではどのような違うのか、酒と煙草と男と女の間隔を迫っていきます。

### アルコールの分解

適量のお酒は緊張を和らげたり、人とのコミュニケーションを取ったり、ストレスを分散させるなど、様々な効果がありますよね。アルコールは体にも精神にも良い効果があることは明らかなのですが、飲みすぎれば体に悪影響を与えることも明らかです。ではどうして飲み過ぎるとからだと悪いのでしょうか？それにはアルコールの分解に秘密があるようです。口から入ったアルコールは胃で20%、小腸で残りの80%が吸収されます。胃と小腸で吸収されたアルコールは血液に入り、肝臓で代謝されます。次にアルコールは肝静脈を通過して心臓に送られ、ここから脳を含めた全身へ送られて、再び肝臓に戻って分



解されます。肝臓はいわばアルコールの処理工場なのです。少量のアルコールでしたら全て肝臓で分解されますから体に残りませんが、大量のアルコールを摂取すると、肝臓でアルコールが分解しきれずに体に蓄積して、肝臓の障害へと繋がってしまうのです。

### 女性のアルコール分解力

女性の場合は男性に比べてアルコールの分解力が弱いのですから、少量の飲酒量でもアルコールの害を受け、アルコール依存症や肝臓障害を引き起こしてしまいます。その理由は、女性は体も肝臓の大きさも男性より小さいことにあります。また、体脂肪は男性より多いため、お酒を飲んだときの血中アルコール濃度が男性よりも高くなります。さらに女性ホルモンにはアルコールの分解を抑える作用があるといわれます。女性が男性と同じ量のお酒を飲んでしまふと、分解しきれずに体に蓄積されてしまいますので、チビチビと適量飲むことをお勧めします。

### アルコールの適量とは？

ではアルコールの適量とはどれくらいの量なのでしょう？アルコール摂取量の基準とされるお酒の1単位とは、純アルコールに換算して20gです。この1単位を各種アルコールに換算すると、ビール中びん1本、日本酒1合、ウイスキーダブル1杯、焼酎0.6合、ワイン4分の1本が目安となります。例えば体重60kgの人が1単位のお酒を飲んだ場合、アルコールは約3時間体内にとどまります。2単位で6時間、3単位で9時間となりますから、朝から車を運転する人は何単位のお酒を何時までに飲み終えなければいけないのか、ということが計算できますね。もちろんこれには個人差がありますから、体質的にお酒が弱い人や女性は、分解されるまでもっと長い時間がかかります。

### 煙草の健康への影響

喫煙は健康への有害な影響があることは誰でもご存じです。例えば喫煙は全ての

癌の原因のおよそ3分の1を占め、肺癌に至っては症例の90%に喫煙の影響があるとされています。また喫煙は慢性気管支炎や肺気腫のような肺疾患を引き起こし、脳卒中、心筋梗塞、血管疾患、動脈瘤を含む心臓疾患の危険を増加させることも分かっています。

### 女性の健康への影響

アメリカで行った調査によれば、性差による健康への重大な影響は、女性がより大きな被害を受けることが立証されています。例えば男性喫煙者と比較した場合、女性喫煙者の方が寿命は短縮されます。男性喫煙者は非喫煙者より13.2歳を失うのに対し、女性喫煙者は非喫煙者より14.5歳の命を失うのです。しかも、一般に女性喫煙者より男性喫煙者の方が喫煙量が多いですから、女性は少ない量でも健康への影響を受けることが伺えます。

### 乳癌と喫煙との因果関係

フロリダ大学の研究グルー

プは、喫煙が正常な乳房細胞のDNA修復能力を阻害し、乳癌になることが明らかであることが発表されました。この研究により、乳癌と喫煙との関係が初めて細胞レベルで解明されました。また、ハーバード大学医学部医療センターの研究チームは、ニコチンには乳癌の腫瘍を成長させる可能性があると発表しました。さらにフレッド・ハッチンソン癌研究センターのクリストファー博士は、乳癌を経験した女性が喫煙すると、乳癌再発の危険が高まるという研究結果を発表しています。これらの研究結果により、乳癌と喫煙との因果関係が明らかにされたのです。



### 喫煙の効果

酒は「百薬の長」、煙草は「百害あって一利なし」とよく言われるように、多少の酒はいいが煙草は絶対にダメ！と言われてしまします。しかし、喫煙にもある一定の効果があります。喫煙者はアルツハイ

マー病になりにくいか、パーキンソン病を発症しにくいというデータもあり、一番の効果は喫煙によって脳が活性化されることです。認知、短期記憶、学習、集中力、情報処理などの知的機能が、喫煙によって高められることが証明されています。「百害あるが一利もある」と愛煙家のためには付け加えておきます。

### 妊娠への影響

煙草の成分は女性ホルモンの生成に必要な酵素を抑制し、卵巣を機能不全にします。喫煙期間が長ければ長いほど卵子や胚芽が減少し、卵子の質が低下して、受精率が低下することが分かっています。また、妊娠への影響は女性ばかりではありません。男性喫煙者の精子も弱ることがわかっていいますので、「子供が欲しい」と思うご夫婦は喫煙をやめた方がよろしいですね。

### 胎児への影響

妊娠中は酒も煙草も絶対にやめなければいけません。妊

娠中のアルコールにより、流産、死産、先天性異常が生じることが明らかであり、妊娠中の喫煙は子宮内胎児発育遅延が起き、流産、早産、前置胎盤などの異状も増加します。また、他人が吸った煙草の副流煙も影響しますので、妊婦のいる近くでの喫煙は絶対にしていただく。

今回のからだステーションで「女性は酒や煙草をやめるべき」と言っている訳ではありません。男性よりも女性の方が酒や煙草の影響を受けやすい、ということを知っていただきたいのです。酒と煙草が身体に及ぼす影響をよく理解した上で、女子会を楽しんでください。

参考文献 マイクロダイエット。ネット/ウィキペディア/メデイカルズ/飲酒、喫煙と先天異常

### ひとくち医学用語

#### 肺がん

肺がんは進行するにつれて周りの組織を破壊しながら増殖し、血液やリンパの流れに乗って広がっていく。肺癌は喫煙との関係が非常に深い癌で、欧米では喫煙者は非喫煙者の20倍のリスクがあると言われる。