

●千葉大学名誉教授、薬学博士 佐藤 哲男氏 寄稿

▼第30話 酒の飲み方うら・おもて

酒を飲まない私が酒の飲み方を述べるのはどうかと思いますが、昔、アルコール中毒について内科医と一緒に研究をした頃のことを思い出しました。

毎月報告会と称して共同研究の医者仲間と大学の近くの居酒屋に集まりました。仕事の話は10分程で終わり、あとは彼らが「医学部がどれだけ閉鎖的であるか」の愚痴で終始しました。居酒屋で上司の悪口を酒の肴にして鬱憤を果したり、人間関係のぎくしゃくを改善するのに酒は社会の潤滑油になります。また、ちょっとした失敗でも酒の席だからお許しをということで大目に見ることもあります。晩酌を楽しんでいる人にとってはこれほどよいストレス解消の妙薬はありません。

酒にはいろいろなご利益がありますが、飲み方によっては簡単に人格を崩壊したり人間関係を引き裂くこともあります。酒の飲み方は国によって随分違います。私はこれまでいろいろな国で酒の席を楽しむことがありました。韓国では「原子爆弾」という恐ろしい飲み方があります。焼酎をなみなみと注いだ小さいグラスをビール満杯のコップに浮かせ、一気に飲み干すという技です。また、中国や台湾での酒席では乾杯の連続です。テーブルに座って、相手と目が合うといきなり「カンペイ」で飲み干すのが礼儀です。10人同席していると10回それが続きます。彼らにとってはそれが最大のもてなしの礼儀です。こんな時、下戸の私は予めウーロン茶などを用意して手元におきます。声がかかるとウーロン茶で乾杯しますが、これは決して失礼ではありません。私にとって最も気楽なのは、タイやマレーシアなどのイスラム教国での宴会です。多くの場合宴会には酒類は出ません。アルコールを飲みたい人は勝手に自分たちで持参して飲みます。この様な宴会では乾杯もなくひたすらしゃべって食べるだけです。それに海外の懇親会では、日本の様に何人もの関係者の挨拶がないので助かります。

ここでアルコールを飲んだときの体の反応を考えます。アルコールが体内に入ると血管が拡張して血流がよくなり、顔の血管が拡張する結果赤くなります。この状態になると、やたら多弁になり、トイレに行く回数が増えます。これら

はすべて身体の正常な反応で、血液循環が増して腎臓からの尿の流れがよくなるからです。酒を飲んでトイレが近くならない人は腎臓の働きを検査した方がよいかもしれません。

アルコールの強さは人により大きな差があります。これは主に遺伝的な原因です。また、日本人の場合、総人口の約4割はアルコールに弱くすぐ顔が赤くなります。1割は超感受性で一滴のアルコールでも身体に入ると気分が悪くなります。残りの5割は比較的強い人々で一升酒でも平気です。欧米人で酒に弱い人を見たことがありません。いくら飲んでも殆ど顔色が変わりません。これは肝臓におけるアルコールの解毒能が大きいからです。しかしこれは他の問題の原因になります。ロシアやフランスではウオッカやワインを浴びる程飲むので、肝臓がんの患者が非常に多いです。酒の強弱と肝臓の働きの強弱は関係ありません。アルコールの解毒能が大きくとも肝臓の働きがよいとは限りません。

アルコールに対する強弱は兄弟姉妹でも異なります。それは両親から受け継ぐ遺伝子により決まります。両親からはアルコールの強弱に関する遺伝子の一つずつ受け継ぎます。両親が強の場合は、選択の余地なく子供は強です。父が強、母が弱（または父弱、母強）の場合は、強、強-弱（中間）、弱の3種の中の一つです。両親が弱い場合は子供は全員弱です。祖父母の遺伝を引き継ぐ隔世遺伝の場合もありますが、多くは両親からの遺伝により決まります。日本人の約半数（5割）は強で、残りの半数は強-弱（4割）と弱（1割）です。それに対して、欧米人は多くが両親から父強-母強の遺伝をもっているため、彼らが顔を赤くして飲んでいるのをみたことがありません。もし、欧米人の中でその様な人がいたら、きっと祖先か両親にアジア人の血が流れていると考えられます。

一気飲みや下戸の人が飲み過ぎると吐き気、体温低下、脈が弱くなるなどの症状が出ます。誰でも酒を飲むと血管が拡張するので血圧が下がります。高血圧の人で酒に溺れる人が多いのは、酒を飲むと血圧が下がるために気分がよくなるので、ついアルコールを飲み過ぎるのです。私どもは日常の社会生活の中でやっては恥ずかしいこと、反社会的なことは脳の働きによって抑えられています。しかし、酒が脳に入ると、その抑制の働きが解除されるので本能のままに行動します。酩酊すると、脳の中の働きが順序に消えます。最初に大脳の抑制が解けると、無口の人が突然驚く程しゃべり出したり、うわごとを言ったりします。次に小脳が冒されると、運動神経が麻痺するので、手足が思う様に動かなくなったり、よたよた状態になります。さらに進むと本人がいくら我慢し

でもそれとは関係なく熟睡します。この状態までは命に別状はないですが、さらに酒が入ると、脳の中の呼吸を管理する場所が冒されるので最悪の場合は心肺停止になり場合によっては死に至ります。この一連の酩酊状態が短時間で起こるのが一気飲みによる突然死です。酒に弱い人が無理に飲み過ぎると一気飲みと同じ危険状態になりますので決して飲み過ぎないことです。

身体に支障のない一日のアルコール量は、日本酒で一日1～2合、ビールでは大ビン1本、ワインは2日で一本程度だったら身体に支障はありません。しかし晩酌で毎日四合以上の日本酒を飲むと、20～30年後にはアルコール性肝炎から肝硬変になりさらに進むと最終的には肝がんになります。

過剰のアルコールは薬と同じ理屈で身体を蝕みます。居酒屋でアルコールの毒性を考えながら飲むのは興ざめですが、深酒にならない程度で楽しむことは百薬の長ですので、適量をたしなむことをお勧めします。

*** 特別連載寄稿「健康、心、薬」第二十二弾に続く！！**

