

アルコールの話し 1

アルコールの発ガン性

我が国の死因の1位はガンです。原因については、遺伝や環境因子などをあげる人は多いが、生活習慣をあげる人は少ない。しかし、米ハーバード大学での研究で、喫煙をはじめ、成人期の肥満や運動不足、飲酒習慣が、ガン発生の要因の3分の2になると報告されています。

世界保健機関（WHO）でも、アルコールは口腔、咽頭、喉頭、食道、肝臓、乳房、大腸の発ガン物質として確実な証拠があること認定されています。

発ガン物質として認定されている物質で、これほど広く流通しているものはほかにありません。

アルコールを節酒することで、13%ガンを防げるというデータもあります。適度の飲酒でガンになりにくい飲み方を紹介します。

まずは、濃度。焼酎やウイスキー、ウオツカなどの蒸留酒をストレートで飲むような飲み方は要注意です。咽頭、喉頭や食道などのガンが発生しやすくなります。水割りや炭酸割りにするなど、アルコール濃度を10%程度に下げて飲むように。次に量、アルコール量として1日50g（日本酒換算で、約2.5合相当）を越えるようでは、乳ガンの発ガンリスクが1.5倍、大腸ガンも1.4倍になります。

そして、太らないこと。肥満は、乳ガン、大腸ガン、肝臓ガンを増やすことも知られています。アルコールの発ガン臓器とも重なるため、肥満にならないことも大切です。そのためには、食事と運動が重要となります。

アルコールの話し 2

女性とアルコール

元気の良い活発な女性は肉食女子と呼ばれ、お酒を飲む機会も多い様です。

実際、飲酒の割合も、これまでは各年代で男性が女性を上回っていたが、最近の調査で、20歳代前半の女性は同年代の男性より飲酒の機会が多いという結果が出ています。

女性の社会進出とともに、飲酒機会も増加してきた訳ですが、実は身体的には、女性はアルコールに対して強くありません。例えば、肝臓に関していうと、女性は男性の約3分の2の飲酒量で肝硬変になり、しかも短期間になってしまいます。男性ではアルコール性肝硬変になるのは50歳代が多いが、女性では40歳代にもみられます。30歳代の肝硬変患者となると圧倒的に女性が多い。

つまり、男性より少量で病気になるということです。

最近増加している乳ガンも、アルコールが危険因子です。脂肪の摂取も危険因子であり、肉食飲酒女子は注意が必要です。

最後に、妊娠中は胎児への影響を考えて、少量のアルコールも飲まないのが原則です。



アラカルト

A LA CARTE

スポーツと健康

水 泳

水に関するスポーツとしては、競泳の他に、潜水、水上スキー、サーフィン、飛び込みなどがありますが、健康増進のためには、あくまで水に慣れて水中で自由自在に楽しく体を動かせることが大切です。「歩く泳ぎ」と表現されています。

水泳または水中歩行は、その運動形態として様々な利点があります。ひとつは、全身をバランス良く使う運動であり、体の一部のみに負担がかかることが少なく、比較的外傷・障害が少ないことです。また、浮力が働くため、肥満気味で膝の疾患が有る場合でも比較的楽に体を動かすことが可能です。

マイペースでゆっくりと水に浮かび、ゆっくりと泳ぐことにより、体の弛緩作用（リラクゼーション）や水圧、水の冷温熱効果などが相まって筋肉などの血行をよくし、関節や脊椎の動きがよくなります。そして、競泳などをしない限り、副交感神経優位となり、筋緊張亢進状態をゆるめるなど、全身的にも局所的にも疲労回復の効果があります。また、一定時間泳ぎ続けることで、心肺機能を向上させる働きもあります。これらが健康スイミングの効用であると考えられています。

また、運動不足病としての腰痛症、肩こり、虚血性心疾患、高血圧などに対する非薬物療法としても注目を浴びています。さらに最近では心疾患、気管支喘息、糖尿病、腎疾患の子ども達に対して運動処方として成果もあげています。

医療ニュース 1

食べ方で生活習慣病予防

食事の時、最初に野菜から食べ始めることで、

食後や一日の血糖値の変動を抑制できるとの研究成果を大阪府立大（臨床栄養学）が発表。

大幅な血糖値の変動は、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などの生活習慣病につながるとされています。

糖尿病患者さんとそうでない人を対象に、先に野菜を食べ、次に炭水化物を食べた場合と、その逆の場合で血糖値を測定。野菜を先に食べた方が、一日の血糖値の変動がいずれも4割程度抑制され、さらに、食後の血糖値の上昇も抑えられた。

野菜の食物繊維が、血糖値を上げる糖質を含むご飯などの食べ物の消化吸収速度を遅くすることが原因と考えられています。

「生野菜に限らず、調理した野菜でも効果が期待できます」

医療ニュース 2

トマトジュースで疲労軽減

運動前や、運動の合間にトマトジュースを飲むことで血中の疲労物質が減ることを鈴鹿医療科学大等のチームがマウスを使った実験で明らかにした。

トマトジュースに疲労軽減効果があることは知られていたが、飲むタイミングで効果が検証されたのは初めてです。

マウスを使った実験で、血中の疲労物質、サイトカインの濃度を調べたところ、トマトジュースを運動前（1時間前）と合間に飲ませた場合は、飲まなかった場合の約5～6割であった。トマトに含まれるアミノ酸やクエン酸などが関係しているとみられています。トマトジュースには、疲労物質の発生を抑える効果はあるが、発生したものを消す効果は無いようです。