

無理して飲めば害ばかり



「転ばぬ先の杖」という。が、体に合わない杖を使えば、転ぶかもしれない。

「ねえ、センセ。お酒を飲んだほうが、認知症にならないのね」と、顔を赤くしたN子さん。56歳。ちよっと呂律があやしい。いや、センブ怪しい。

確かに、ある調査では、少女のお酒を飲むひとのほうが、ゼンゼン飲まないひとや飲み過ぎの酔っ払いより、認知症の危険性が低いという。また、非飲酒者と大量飲酒者は、適度な飲酒者と比べて、高齢になってから軽度認知障害の危険性が倍以上になるといふ。

と知れば、少しは酒を飲んだほ

お酒に弱い人

うが認知症になりにくいと思つたろう。N子さんのように、「飲めない酒でも無理して飲まなくちゃ」というひとまで現れる。

だが、非飲酒者の中には、もともとお酒に弱いひとやアルコールは一滴もダメというひとが少なくない。お酒を飲むと、顔が赤くなったり、体がひどくなる。アルコールを分解してできるアセトアルデヒドのせいである。

だが、アセトアルデヒドは、アルデヒド脱水素酵素(ALDH2)によって無毒化される。しかし、その酵素活性のない型のALDH2遺伝子を持つひとは、日本人に多いのだが、お酒に弱いことになる。

認知症、元からなりやすい

さらに、この型のALDH2遺伝子とアルツハイマー病の危険因子であるアポ蛋白Eを同時に持つひとでは、アルツハイマー病になる危険性が高いことが分かっている。ということはお酒に弱い非飲酒者というのは、もともとアルツハイマー病になる危険性が比較的高いひとたちということになる。

となれば、N子さんは、お酒を無理して飲んでも、百害あって一利なしだ。でも、顔を赤らめた美人を前に、「認知症の予防にはならないし、飲みあがればキッチンドリンカーだ」とは、言えないネ。

(石黒修三 しいしぐるクリニック
・脳神経外科専門医、金沢市在住)