

知っていますか？

# お酒はがんのリスクを高めます

WHOは「飲酒は口腔、咽頭、喉頭、食道、結腸直腸、肝臓と女性の乳房の癌の原因である」としています。お酒の量が増えるほど、発がんのリスクが高くなります。がん予防の視点からお酒との付き合い方を考えてみませんか。



## 多量飲酒で特にがんになりやすい部位

### 頭頸部がん

(口腔・咽頭・喉頭がん)

- 飲酒量に比例してリスクが増大する。

#### 初期症状

- 口腔がん  
歯のぐらつき、腫れ、出血、口内炎が治らないなど
- 咽頭・喉頭がん  
声のかすれ、のどの違和感、飲み込みにくさなど

### 食道がん

- 飲酒量に比例してリスクが増大する。
- 個人のアルコール分解能力によって差がある。(下記をご覧ください)

初期症状 食べもの・飲み物がしみる

### 乳がん

- 飲酒量に比例してリスクが増大する。

#### 初期症状

しこり、ひきつれ、乳頭の湿疹やただれなど

### 肝臓がん

- 1日3合以上飲む人はリスクが2倍になる。
- 女性は男性に比べて影響が大きく、1合で3.6倍に上がる。

初期症状 なし

### 大腸がん

- 日本男性の大腸がんの1/4が飲酒に関係している。

初期症状 ほとんどなし

食道がん・乳がん・大腸がんは  
**検診で早期発見**  
することができます。

## お酒で顔が赤くなる人は要注意です

顔が赤くなるのはアルコールの代謝でできるアセトアルデヒドという物質の作用です。お酒が弱い人はアセトアルデヒドが体内に蓄積されやすく、咽頭がん、食道がんなどの発がんリスクが高まると言われています。



# がんリスクは**5つの健康習慣**を実践することで ほぼ**半減**するといわれています



身体を動かす

断酒をする



禁煙・受動喫煙を  
避ける

適正体重を  
維持する



食生活を見直す

「塩分の取りすぎない」  
「野菜や果物をとる」  
「熱すぎる飲み物や食べ物を少し冷ます」

## がん予防には**アルコールを飲まない**のがベストです。

飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

もし飲む場合は**男性で1日2ドリンク**、**女性、または高齢者は1日1ドリンク**までとしましょう。



6ドリンク以上は  
多量飲酒に  
当てはまります



●ビール	缶1本(350ml)	1.4ドリンク
●ストロング系チューハイ	缶1本(500ml)	3.6ドリンク
●ウイスキー	シングル1杯(30ml)	1ドリンク
●焼酎	1合	2.9ドリンク
●日本酒	1合(180ml)	2.2ドリンク
●ワイン	ワイングラス1杯(120ml)	1.2ドリンク

出典…厚生労働省 e-ヘルスネット「飲酒量の単位」

## あなたの飲みかたは大丈夫？

**CAGE(ケージ)法 -Ewing JA による-**であなたの飲酒をチェックしてみましょう!

過去に次の経験がありましたか？

- 飲酒量を減らさないといけないと感じたことがある
- 自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたことがある
- 他人があなたの飲酒を非難するので、気にさわったことがある
- 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがある

あなたはいくつ

当てはまりましたか？

**2項目以上なら「アルコール依存症」の可能性がります**

## アルコール依存症とは??

- ・飲酒をやめたいと思っても、やめられない場合は、依存症の可能性がります。
- ・依存症は、特定の行動をコントロールする脳の機能が弱くなる病気です。
- ・「意思が弱い」とか「根性がない」からではありません。



依存症は回復可能な病気なので、早く専門的な治療を受けることが大切です。

しかし、“否認の病”とも言われ、依存症であることを自分で認めにくい特徴がります。

また、怒りの感情から飲酒が促されることが分かっています。本人が拒否する場合には、まず家族が相談や受診をすることも大切です。

## 四日市アルコールと健康を 考えるネットワーク



三重県立総合医療センター 地域連携課 かけはし	059-347-3519
市立四日市病院 地域連携・医療相談センター サルビア	059-354-1111
四日市羽津医療センター 地域連携室 すずらん	059-331-6003
総合心療センターひなが	059-345-2356
泊ファミリークリニック	059-348-7800
四日市市保健所 保健予防課	059-352-0596