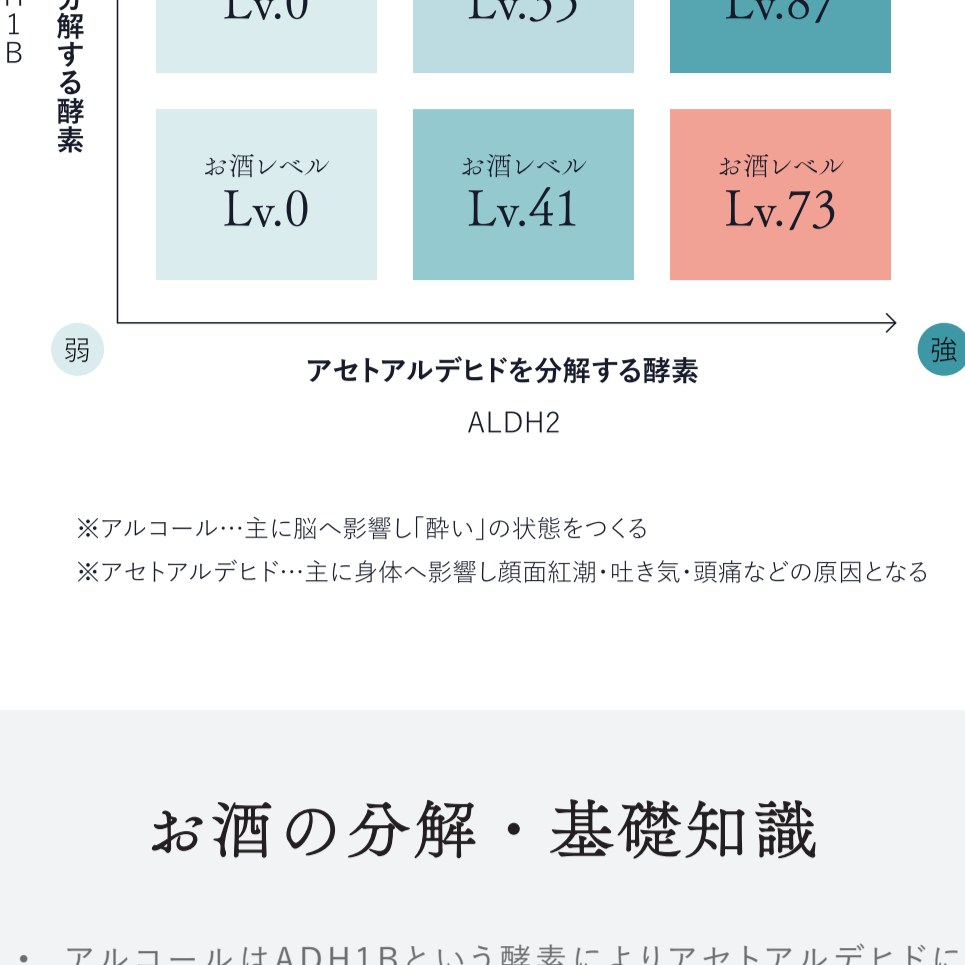


あなたのお酒の
遺伝子レベル
YOUR GENETIC LEVEL

健好
Lv.73



お酒の分解・基礎知識

- アルコールはADH1Bという酵素によりアセトアルデヒドに分解され、アセトアルデヒドはALDH2という酵素によりさらに分解され無毒な酢酸になります。
- アルコールは脳の神経細胞を麻痺させ「酔い」をつくるもので、アセトアルデヒドは顔を赤くしたり・頭痛・吐き気など二日酔い症状を引き起こす毒性の強い物質です。

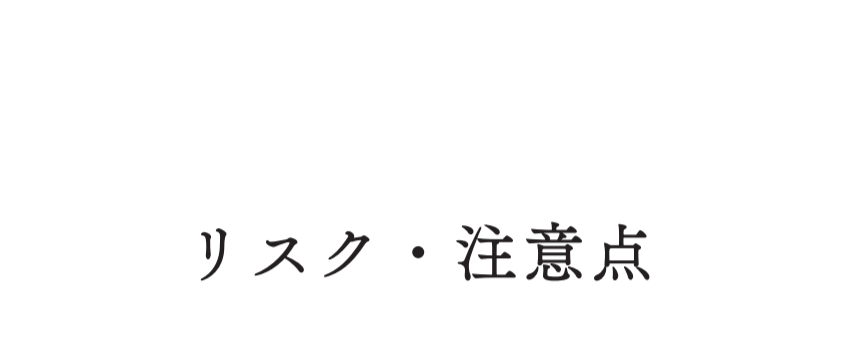
Lv.73 遺伝体質の特徴

あなたの遺伝子型

- ADH1B: 3段階で最も低い低活性型GG型
- ALDH2: 3段階で最も高い活性型GG型

あなたの特徴

- あなたはアルコールを分解する酵素であるADH1Bの活性が3段階で最も低く、アセトアルデヒドの分解活性は3段階で最も高い体質のため、他の体質の方に比べ不快な二日酔い症状が出づらく心地よく酔えるという点は良いところと考えられます。
- しかし、それ故にアルコール欲求が習慣化されやすくアルコール依存症になりやすいという点では最も危険なタイプの1つとも言え注意が必要です。



リスク・注意点

①アルコール依存症リスク

- アルコールには精神依存と身体依存の2つのリスクがありアルコール依存症になると精神依存と身体依存が相互に促進され悪循環を引き起こします。
- 精神依存とはアルコールを飲まないといらいらしたり不安になったり眠れなくなったりするような状態を指します。身体依存とはアルコールがないと体調不良になる状態を指し、アルコールを断酒すると吐き気や頭痛、発汗などの禁断症状が現れます。

- アルコールはコカインよりも依存性が高いため一度アルコール依存症になると治療が非常に困難です。絶対に依存症にならないために飲みすぎに注意をしきちんと対策を行いましょう。あなたのタイプは依存症になるリスクが高いため注意をして下さい。

②老化リスク

- アルコールやアセトアルデヒドが分解される時に同時に様々な栄養素が消費されます。ビタミン類はその中でも特に不足しやすい栄養素の1つです。
- 2010年に発表された研究で、アルコールを1日1杯飲む人は飲まない人に比べてビタミンB1を約10%、ビタミンB2を約5%、ビタミンB6を約15%不足することがわかりました。またアルコールを1日2杯飲む人は、ビタミンB1を約20%、ビタミンB2を約10%、ビタミンB6を約25%不足することがわかりました。
- あなたの体質はどうしても飲酒量が増えやすく、それにより体内の栄養素も沢山お酒の分解によって消費されます。ビタミン類の不足は老化(肌荒れや動脈硬化など)につながりますのでお酒をたくさん飲む時は消費した栄養素をきちんと補給し直してあげることが大切です。

③肝臓がん発症リスク

- アルコールとアセトアルデヒドは主に肝臓で分解されます。深酒をすると長期間肝臓のリソースをお酒の分解に割くことになり、その他の解毒・エネルギー調節・消化機能などに滞りや悪影響が生じます。肝臓に炎症が起こり最終的にはアルコール性肝炎になることで肝臓がん発症のリスクが上がります。
- 男性は1日あたり2合(約360ミリリットル)、女性は1日あたり1合(約180ミリリットル)以上のアルコールを飲むと肝臓がんの発症リスクが2倍以上高まることが知られています。飲酒量が増えすぎると確実に体を壊すため飲みすぎには注意しましょう。

おすすめの対策方法

①毎日飲む事を習慣化しない

1回あたりの飲酒量を減らすとともに、休肝日を設けることがとても大切です。毎日飲む習慣をつけてしまうとアルコール依存性にも肝臓がんにも繋がりがやすいため連日の飲酒は控えましょう。

②お酒でストレス発散しない

1日頑張ったご褒美に。仕事や家事でイライラがたまりスカッとしたい。そんな時つい一杯やってしまうというそのあなた。気持ちは非常にわかりますがお酒とストレス発散を結びつけないようにしましょう。趣味やプライベートを充実させてストレスがない状態だからこそお酒を楽しく飲むという心構えで楽しくお酒を飲みましょう。

③お酒を飲む時は食事・サプリ・水分でしっかりケア

- 緑黄色野菜などにも多く含まれるナイアシンにはアルコールの分解・解毒作用、依存性を抑制する働きがあります。また飲酒が続く時やたくさん飲む時は消費したビタミン類の補給、荒れがちな肝臓・胃腸のケアも同時に行うことが大切です。
- またアルコールは利尿作用があり体内の水分を飲んだ量以上に出してしまいます。そのため脱水状態になり血中アルコール濃度も上がりやすくなります。お水やお茶など水分はお酒を飲んだ以上に沢山飲むようにしましょう。

日々の積み重ねで健康な身体はつくられます。1回1回に大きな変化が見えなくても日頃からケアをしっかり行った人とそうでない人には大きな違いが出ます。是非お酒との適切な関係を守り、これからも末永く素敵なお酒ライフをお過ごし下さい。

おすすめのサプリ

ビタミンB1

糖質代謝に必要な成分で、飲酒により消費しやすく補助が必要。

黒ゴマエキス

黒ゴマに含まれるセサミンでアルコール吸収を抑制。

乳酸菌

飲酒により乱れる腸内フローラを整える。

ナイアシンアミド&ビタミンB6

分解酵素の補酵素として。また依存性を抑える作用にも。

TypeB

TypeBは飲みすぎ注意の体質の方へのサプリメントです。お酒に強い方ではありますが、一方で飲みすぎると翌日までお酒が残りやすいタイプで、アルコール依存性も強く出やすいです。そのためアルコール分解・依存性を抑える成分やアルコールによって荒れがちな胃腸ケアを組み合わせた処方をしています。