

Q2 飲酒で喘息が起こるのですか？

注意が必要な食品は？

- みそ
- しょうゆ
- めんつゆ
- ケーキ
- ゼリー
- チョコレート
- 栄養ドリンク、健康飲料

意外な食品にアルコールが含まれている場合があります。アルコール誘発喘息を起こす人はもちろん、少量のアルコールでも症状が出る人は、注意深く表示を確認してください。

前述のとおり、日本人には有害物質のアセトアルデヒドを代謝するALDH活性の低い人が多く、お酒を飲むと血中のアセトアルデヒド濃度が上昇してしまいます。アセトアルデヒドには全身の血管を拡張させる作用があります。体表の血管が拡張すると、じんま疹やむくみが起こり、頭の血管が拡張すると、脳がむくんで頭痛や吐き気が起こります。また、鼻がむくむとくしゃみや鼻水、鼻づまりが起こります。同様に、気管支の粘膜がむくむと、空気の入りが障害される

ため、喘息が誘発されるのです。これがアルコールで起こる喘息のしくみです。アルコール誘発喘息は、問診（症状など）、エタノールパッチテスト（皮膚検査）、アルコール飲用負荷試験、ALDH遺伝子検査などによって診断が行われます。なお、喘息は子どもの病気と思われがちですが、高齢での発症もめずらしくありません。風邪のあと咳だけが長引く、明け方になると息苦しくなるなどの症状があれば、早めに受診しましょう。

A アルコールが喘息発作を誘発することがあります

Q3 顔が少し赤くなるだけですが、注意は必要？

自宅でできるパッチテスト

- 市販の消毒用アルコールを絆創膏に2〜3滴垂らし、上腕の内側に貼る。
- 7分待つはがす。赤くなっていない場合は、そのまま放置して10分後に観察する。

判定

- ▶ 7分後に皮膚が赤くなった
ALDH不活性型（お酒がまったく飲めない体質）
- ▶ 10分放置後に皮膚が赤くなった
ALDH低活性型（お酒に弱い体質）
- ▶ 10分放置しても皮膚が赤くならない
ALDH活性型（お酒に強い体質）

お酒を飲むと顔が赤くなる人は、ALDH活性の低い人です。これは生まれつきの体質であるため変わることはなく、また、いまのところ活性を高める治療法もありません。体質を確認する方法としては、自分でできるパッチテスト（皮膚検査）があります。左の検査法を見ながら、試してみるといいでしょう。不活性型の人は、注射や点滴をするときにアルコール綿で皮膚を拭くと、赤く腫れてかぶれることがあります。注射などの際には、アルコールに過敏であることを伝えてください。

アルコールアレルギーは、いままでも飲酒で不快な症状が出なかった人に突然起こる場合もあります。加齢にともないALDHの働きが弱まるからと考えられています。詳しいメカニズムはわかっていません。また、免疫反応によって引き起こされる本当のアルコールアレルギーもまれにあります。その場合は、ビール1口でも呼吸困難を起こすなど、命にかかわることがあります。飲酒で強い症状が現れる人は、一度、アレルギー専門の医療機関を受診したほうがいいでしょう。

A 加齢にともない突然発症することも

Q1 お酒を飲むとじんま疹が出るのはなぜ？

A アルコールの代謝過程で生まれる有害物質が原因

お酒を飲むと体がかゆくなる、じんま疹が出るなどの不快な症状が起こる人がいます。これはアルコールアレルギーと呼ばれる免疫反応による一般のアレルギーではなく、アレルギー反応で起こる喘息やじんま疹に似た症状が出ることもあるため、このように呼ばれています。また、アルコールが体に合わないという意味で、アルコール不耐症やアルコール過敏感とも言われます。体内に取り込まれたアルコールは、肝臓で「アルコール脱水酵素（ADH）」の働きにより、

有害物質であるアセトアルデヒドに分解されます。アセトアルデヒドは、さらに「アセトアルデヒド脱水酵素（ALDH）」の作用で酢酸に代謝され、最終的に炭酸ガスと水に分解されて体外に排出されます。このALDHには、アセトアルデヒドを分解できる活性型、分解する機能が弱い低活性型、分解できない不活性型があり、日本人の半数以上が低活性型または不活性型です。体内に残留したアセトアルデヒドが、吐き気や頭痛だけでなく、皮膚症状なども引き起こすのです。



主な症状

顔が赤くなる、ほてる
鼻やのどが詰まる感じがする
目が腫れる
かゆみやじんま疹が現れる
ドキドキする
くしゃみ、鼻水が出る
皮膚が赤と白のまだら模様になる
呼吸困難（ゼーゼー、ヒューヒューという音の出る呼吸）
脱力感

判定

- ▶ 7分後に皮膚が赤くなった
ALDH不活性型（お酒がまったく飲めない体質）
- ▶ 10分放置後に皮膚が赤くなった
ALDH低活性型（お酒に弱い体質）
- ▶ 10分放置しても皮膚が赤くならない
ALDH活性型（お酒に強い体質）

監修

山口 泰



教えて
ドクター！

知っておきたい
健康相談室

日本人に起こりやすい

アルコールアレルギー

いまや夏真っ盛り。冷たいビールがおいしい季節です。ところが、お酒を少し飲んだだけで体がかゆくなったり、息苦しくなったりする人がいます。このような症状は、通称「アルコールアレルギー」と呼ばれています。突然発症することもありますので、メカニズムや対処法などを知っておきましょう。



監修 山口 泰
やまぐち・やすし
山口内科院長（鎌倉市大船）
1959年東京都生まれの鎌倉育ち。医学博士
順天堂大学医学部卒業後、肝臓病を研究。カリフォルニア大学サンディエゴ校留学などを経て開業。現在は内科系家庭医として幅広く診療を行っている。著書に「わかって治す！家庭の内科学」（ごま書房）、「ぜんそくをコントロールする」（保健同人社）がある。