

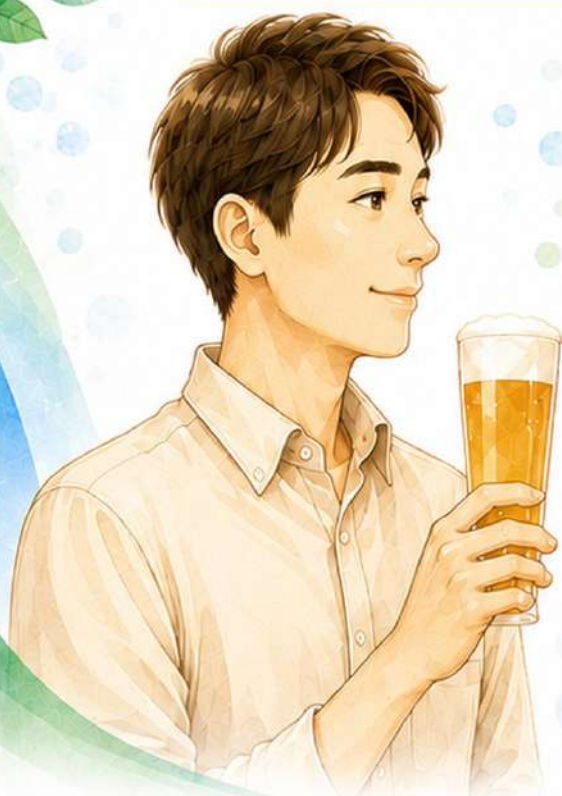
自分の体質を知ることが、未来の自分を守る第一歩

アルコール体質 リスクナビ

2026年版

WEB版検査
対応

遺伝子検査で知る、あなたのアルコールとの上手なつきあい方



遺伝子・生活習慣・飲酒習慣を総合評価し、あなたに合った健康アドバイスを提供します



体質を知る

アルコール体質タイプ
(A~Eタイプ)



統合リスク評価

遺伝子 × 問診 ×
生活習慣を総合的に分析



病気のリスクを理解

発がんリスクや生活習慣病の
リスクを科学的に評価



行動変容をサポート

あなたに合った
具体的なアドバイス



未来の健康を守る

今日の選択が
明日のあなたをつくる

科学的な根拠に基づいて、賢くお酒とつきあい、
健やかで豊かな人生を送りましょう。

アルコール代謝のしくみ

体内に入ったアルコールは、肝臓で段階的に分解され、最終的に水と二酸化炭素になって体外へ排出されます。

代謝のスピードには個人差があり、体質によってリスクが異なります。

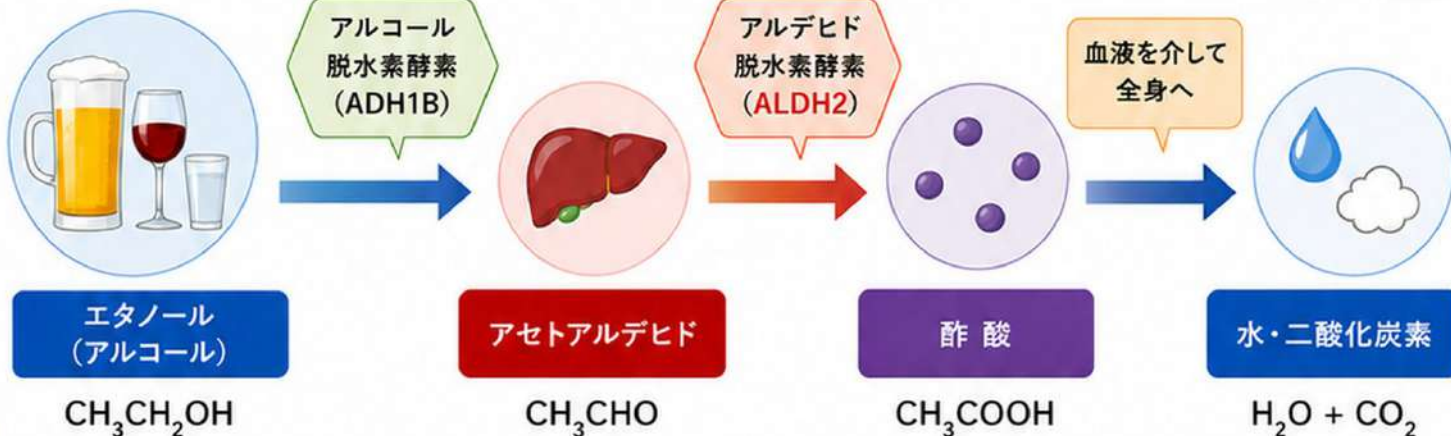
アルコールが体内で分解される流れ

まず肝臓のアルコール脱水素酵素(ADH1B)の働きでエタノールをアセトアルデヒドに分解します。

アセトアルデヒドは、アルデヒド脱水素酵素(ALDH2)の働きで酢酸に分解されます。

酢酸は、血液を介して全身に運ばれ、エネルギーとして利用されたり、最終的に水と二酸化炭素に分解されて体外へ排出されます。

体外へ排出



お酒の強さ・弱さは、酵素の働きの強さの違いによります

アルコールの分解を担う主な酵素は、ADH1BとALDH2です。

これらの働きが弱いと、アセトアルデヒドが体内にたまりやすくなり、様々な症状やリスクにつながります。

ADH1B (アルコール脱水素酵素)

アルコールをアセトアルデヒドに分解する酵素



ADH1Bの働きが弱いと...



- ✓ アルコールが分解されず、溜まりやすい
- ✓ 酔いやすい (陽気になりやすい)
- ✓ お酒がどんどん進み、飲み過ぎやすい傾向があります

ALDH2 (アルデヒド脱水素酵素)

アセトアルデヒドを酢酸に分解する酵素



ALDH2の働きが弱いと...



- ✓ アセトアルデヒドが分解されず、体内にたまる
- ✓ 顔が赤くなる (フラッシング)
- ✓ 頭痛・吐き気・動悸などが起こる
- ✓ 食道がんなどのリスクが高まる可能性があります



遺伝子検査で、あなたの酵素タイプを調べます

本検査では、唾液から得られたDNAを用いて、ADH1BとALDH2の遺伝子タイプを調べます。遺伝子検査には「PCR法」を用います。

PCR法とは?

Polymerase Chain Reaction (ポリメラーゼ連鎖反応) の略で、遺伝子の特定の部分を増幅して調べる技術です。新型コロナウイルス検査でも広く知られるようになった、非常に高感度な遺伝子検出方法です。




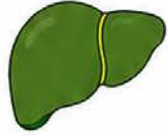

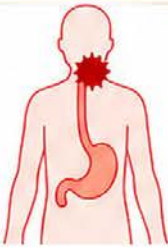
お酒に強いかわ弱いかは、生まれ持った体質 (遺伝的な違い) が関係しています。つまり、「意志の強さ」ではなく、遺伝子の違いによって酵素の働きが異なるのです。

あなたはどのタイプ？

遺伝子の違いで、お酒に強い・弱いが決まります

ADH1B (アルコール脱水素酵素) と ALDH2 (アルデヒド脱水素酵素) の違いによって、体質は **5つのタイプ** (A~E型) に分かります。



	 このタイプの特徴 お酒を飲んだときの反応	 注意したいこと・健康リスク
A タイプ (3%)	 酔いやすいタイプ ● お酒に強い ● 顔は赤くなりにくい ● お酒が進みやすい ● 二日酔いが残りやすい	アルコール依存のリスクが最も高いタイプ 気づかぬうちに飲み過ぎ、 依存や肝臓への負担が大きくなりやすいので要注意! 
B タイプ (47%)	 お酒に強いタイプ ● 酔いを感じない ● 気が付けば飲酒量が多い ● 二日酔いにならない	飲酒による健康リスクに注意 不快な反応が少ないため、 知らず知らずのうちに飲み過ぎ、 生活習慣病や肝臓病の リスクが高まります。 
C タイプ (2%)	 すぐに酔い、楽しいお酒 ● すぐには赤くならない ● 無理して飲んでしまうと 頭痛・吐き気が出やすい	断然 食道がん に注意 不快な反応が出やすく、 食道がんのリスクが 非常に高くなります。 
D タイプ (40%)	 ほろ酔い気分でストップするタイプ ● 顔が赤くなる(フラッシング) ● 頭痛・吐き気・動悸が起こる ● お酒に弱い	食道がん に注意 食道がんを始め、アセトアルデヒドの 代謝が悪いので、様々な病気の リスクを高めてしまいます。 
E タイプ (8%)	 非常に強い不快反応が出るタイプ ● ごく少量で顔が真っ赤に ● 頭痛・吐き気・動悸が強い ● お酒をほとんど飲めない	お酒をほとんど飲めないタイプ 少量でも強い不快反応が出るため、 無理な飲酒は絶対に避けましょう。 急性アルコール中毒に注意! 

酔いやすさの順 (高い→低い)

A > C > D > B > E

※ 数字は強さの目安です。
(Eはほとんど飲めません)

飲酒後の不快感の強さ (高い→低い)

E > D > C > B > A

※ 不快感とは体質による反応の強さを示します。

自分のタイプを知ることが、
健康的なお酒との第一歩です

- ✓ 体質に合った飲酒量を心がける
- ✓ 無理をしない
- ✓ 休日は肝臓をつくる
- ✓ 定期的に健康チェックをする



飲酒に対する考え方は変わっています

これまで「適量なら健康に良い」と言われてきましたが、最新の研究や国際的な指針では、**考え方が大きく変わっています。**

最新の研究・国際的な指針から分かってきたこと

Lancet (ランセット)の報告



少量の飲酒でも健康リスクは上がる

世界の研究をまとめた報告で、少量の飲酒でもがんなどのリスクが上昇することが示されています。

WHO (世界保健機関)の指針



飲酒による健康影響は「ゼロリスク」ではない

WHOは「安全な飲酒量はない」と明確にし、飲酒はできるだけしない方がよいとしています。

女性は特に注意が必要



- 女性は男性よりアルコールの影響を受けやすい
- 少量の飲酒でもがんのリスクが高まりやすい

女性は少量の飲酒でも健康リスクが高くなります。

自分は飲めるから大丈夫とは限りません

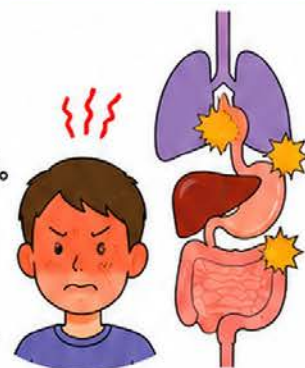


✓ 「強い・弱い」は体質(遺伝)で決まります

お酒に強い・弱いは、意志や訓練では変えられません。遺伝的な体質(アルコール代謝能力)の違いによるものです。

✓ 体質に合わない飲酒は、リスクを高めます

自分の体質を知らずに飲み続けると、不快な反応が出たり、将来の病気のリスクを高めてしまう可能性があります。



✓ 大切なのは「自分の体質を知ること」

自分の体質(お酒に強い・弱いのタイプ)を知ること、体質に合った飲酒量を心がけることができます。それが、将来の健康を守るにつながります。



まとめ

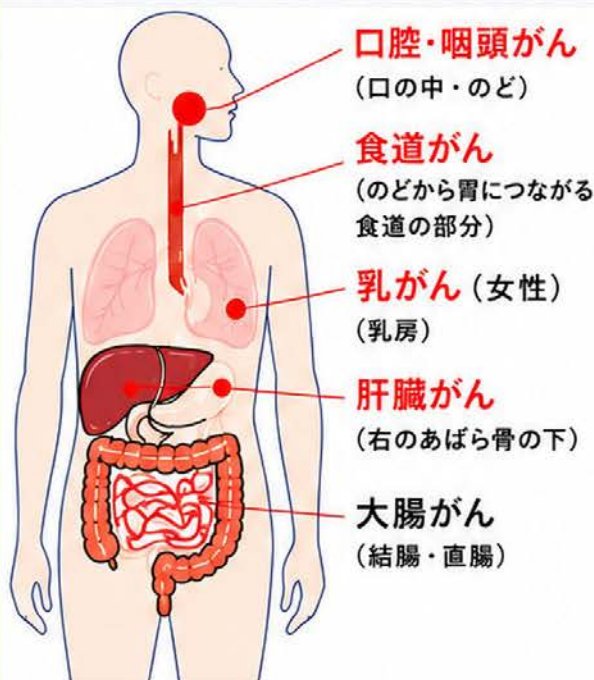
- 少量の飲酒でも、がんなどのリスクが上がるのが分かっています。
- WHOは「安全な飲酒量はない」としています。
- 女性は少量の飲酒でもリスクが高くなりやすいです。
- 自分の体質を知り、体質に合った飲酒を心がけることが大切です。

お酒とがんの関係は、はっきりしています

お酒は、さまざまながんのリスクを高めることが科学的に証明されています。

飲酒量が増えるほど、がんになるリスクは高くなります。

お酒が関連する主ながんの種類と部位



口腔・咽頭がん

(口の中・のど)

食道がん

(のどから胃につながる
食道の部分)

乳がん(女性)

(乳房)

肝臓がん

(右のあばら骨の下)

大腸がん

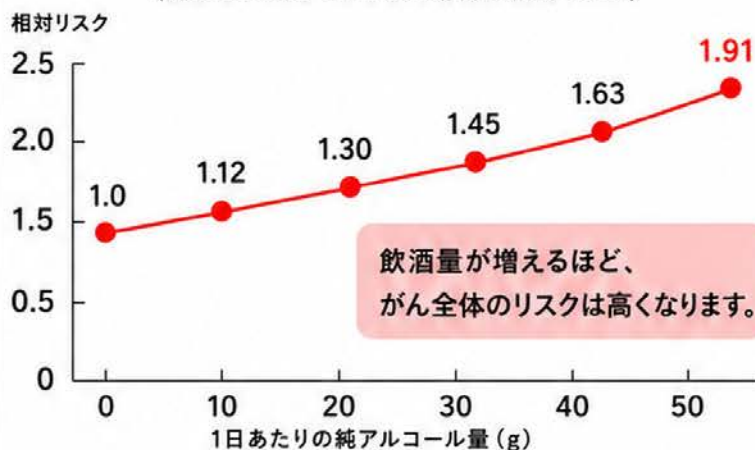
(結腸・直腸)

このほか、胃がん、膵臓がんなどの
リスクも上がることが報告されています。

飲酒量が増えるほど、がんリスクは高くなる

1日あたりの純アルコール量とがん全体のリスク

(飲まない人を1.0とした場合の相対リスク)



飲酒量が増えるほど、
がん全体のリスクは高くなります。

純アルコール20gの目安(例)

ビール (5%)	日本酒 (15%)	ワイン (12%)	焼酎 (25%)	ウイスキー (40%)
中びん1本 (500ml)	1合 (180ml)	グラス2杯弱 (200ml)	グラス1/2杯 (100ml)	ダブル1杯 (60ml)

出典: World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research, 2018

お酒は、がんのリスクを高める確実な要因(グループ1)です

WHO(世界保健機関)の専門機関である
IARC(国際がん研究機関)は、アルコール
飲料を「発がん性がある」と評価し、
グループ1に分類しています。



発がん性の分類(IARCによる)

グループ1	発がん性がある	アルコール飲料、タバコ など
グループ2A	おそらく発がん性がある	赤肉、熱い飲み物、アスベスト など
グループ2B	発がん性の可能性がある	コーヒー、携帯電話の電波、 ピクルス など
グループ3	発がん性があるとは分類できない	カフェイン など
グループ4	おそらく発がん性がない	—

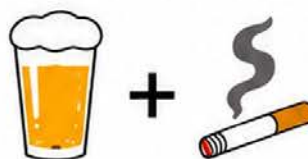
※IARCの発がん性分類は、人での証拠の強さを評価したものです。

女性は、特に少量の飲酒でも リスクが高まりやすい



- 女性は、男性に比べて体が小さく、
アルコールの影響を受けやすい。
- ホルモンの影響などにより、乳がんの
リスクが高まりやすい。
- 少量の飲酒でも、がんのリスクが
上がることが分かっています。

飲酒と喫煙を併せると、リスクはさらに高くなります



飲酒と喫煙を併せると、
食道がんや頭頸部がん
(口腔・咽頭・喉頭など)の
リスクは大きく高まります。
(相乗効果が確認されています)



まとめ

- お酒は、さまざまながんのリスクを高めます。
- 飲酒量が増えるほど、がんになるリスクは高くなります(量依存関係)。
- アルコール飲料は「発がん性がある(グループ1)」と評価されています。
- 女性は、少量の飲酒でもリスクが高まりやすいことが分かっています。
- 飲酒と喫煙を併せると、食道がん・頭頸部がんのリスクがさらに高まります。

“いま”のリスクを知る

ATC-Sでは、遺伝的体質と、あなたの現在の行動をもとにリスクを評価します。

問診は
約3分!
スマートフォン・パソコンで
簡単入力

問診票に、**性別・年齢・生活習慣**を入力するだけ!



※問診内容はプライバシーに配慮して管理されます。むずかしい検査や採血は不要です。

現在のリスク評価 (ATC-Sによる判定)

あなたの情報をもとに、以下の3つのリスクを4段階で評価します。

評価するリスク	あなたの判定結果(例)	判定の意味
飲酒関連健康リスク (肝臓障害などを含む)	高い	リスクが高まっています。飲酒量や飲み方の見直しが重要です。
食道がんリスク	非常に高い	非常にリスクが高い状態です。飲酒・喫煙習慣の改善や、専門医への相談を強く推奨します。
頭頸部がんリスク (口腔・咽頭・喉頭)	注意	注意が必要な状態です。生活習慣を見直し、リスクを下げていきましょう。

低い 現時点ではリスクが低い状態です
 注意 生活習慣の見直しが推奨されます
 高い リスクが高まっています
 非常に高い 非常にリスクが高い状態です

ワンランク下げること为目标に、今日からできる行動を始めましょう!

リスクを1つ下のレベルに下げただけでも、将来の病気のリスクを大きく減らすことができます。

非常に高い → 高いを目指す	高い → 注意を目指す	注意 → 低いを目指す	低いの状態を維持
<ul style="list-style-type: none"> 禁酒にチャレンジする 禁煙を始める 飲酒量を半分に減らす 夜遅い時間の飲酒をやめる 定期的に医療機関に相談する 	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒日数を減らす (週に休肝日をつくる) 一気飲み・深酒を避ける 喫煙本数を減らす 野菜をとり、バランスの良い食事を 適度な運動を取り入れる 	<ul style="list-style-type: none"> 休肝日を週2日以上つくる 飲酒量を目安の範囲にする (純アルコール量で1日20g以内) 禁煙を継続する 十分な睡眠をとる ストレスをためない 	<ul style="list-style-type: none"> 適度な飲酒を続ける 禁煙を継続する バランスの良い食事 定期的な運動 質の高い睡眠を保つ
まずは専門家に相談を! 医療機関や保健所・保健相談などを利用することも有効です。	小さな積み重ねが大切です できることから1つずつ、無理なく継続しましょう。	良い生活習慣をキープ! 今の習慣を続けることで、リスクを低く保てます。	定期的なチェックで安心を 変化に早く気づくことで、将来のリスクをさらに下げられます。

定期的に確認して、行動の効果をチェック!

6か月ごとにサポートします

行動を続けても、リスクは時間とともに変化します。ATC-Sでは、6か月ごとにリスクの変化を確認し、目標達成をサポートします。



確認メッセージの例

☒ ○○○さん、こんにちは!
前回の評価から6か月が経ちました。あなたのリスクは「高い」から「注意」に改善しました!この調子で継続しましょう。次の目標: 休肝日を週2日にしましょう!

※メッセージは一例です



遺伝子は変えられません。

でも、行動は変えられます。

“いま”のリスクを知ることは、未来の自分と大切な人を守る第一歩です。



ATC-Sでわかること

- あなたの現在のリスクレベルをわかりやすく確認できる
- リスクを下げるための具体的な行動目標がわかる
- 定期的な確認で、変化を実感しながら続けられる



これからの健康管理で大切なこと



自分に合った
健康管理を
始めましょう!

P2～P6でお伝えした内容をまとめました。

あなたの未来の健康のために、5つのポイントを覚えておきましょう。

1 体質には個人差があります

アルコールの分解に関わる遺伝子(ADH1B・ALDH2)のタイプによって、お酒に強い・弱いが決まります。



遺伝子タイプは5つのタイプ(A～E)に分類されます。



2 飲酒リスクは人によって異なります

- 赤くならない人やお酒に強い人でも、リスクが高い場合があります。
- 女性は、男性より少ない飲酒量でも影響を受けやすいことがわかっています。



男性

比較的多くの飲酒でも影響が出にくい場合がある



女性

少ない飲酒量でも影響を受けやすい

3 飲酒・喫煙は健康リスクと関係します

飲酒や喫煙は、食道がんや頭頸部がんなど、さまざまながんのリスクを高めます。



食道がん
頭頸部がんの
リスク上昇

4 現在の生活習慣でリスクは変化します

飲酒量・飲酒年数・飲酒パターン・喫煙の有無・年齢や性別などの生活習慣が、あなたのリスクに影響します。



飲酒量



飲酒年数



飲酒パターン
(頻度・一気飲みなど)



喫煙の有無・
本数・年数



年齢・性別

あなたの「いま」のリスクが評価されます(P6参照)

5 行動を変えることで、リスクは下げられます

飲酒・喫煙量を見直し、生活習慣を改善することで、将来のリスクを減らすことができます。



リスク高い



リスク低い

小さな変化の積み重ねが、未来を守ります

遺伝子を変えられません。
でも、行動は変えられます。

自分の体質とリスクを知り、今日からできることを続けることが、あなたと大切な人の未来の健康につながります。

まずは、自分を知ることから。
それが、未来を守る第一歩です。



アルコール体質リスクナビ

ATC-S

自分の体質を知ることは、
未来の健康管理の**第一歩**です。

アルコール体質や生活習慣によるリスクは、
行動を変えることで減らすことができます。
ATC-Sは、科学的根拠に基づいた情報で、
あなたの健康づくりをサポートします。



ATC-S でできること



遺伝子検査

アルコール体質に関わる
遺伝子タイプを
解析します。



個別リスク評価

遺伝子情報と生活習慣
情報から、あなたの
リスクを評価します。



行動変容サポート

リスクを下げるための
具体的なアドバイスを
提供します。



定期フォロー

6か月ごとのフォローで、
変化を確認しサポート
します。

詳しくはウェブサイトをご覧ください



atc-s.com

スマートフォン・パソコンから
いつでもアクセスできます。



● 監修

横山 顕

独立行政法人国立病院機構
久里浜医療センター

山崎 誠

関西医科大学医学部

● 発行

合同会社アルコール・トレランス・チェックシステムズ
Email: info@atc-s.com



科学的根拠に基づいた情報で、
あなたとあなたの大切な人の健康な未来を支えます。