

糖尿病とアルコール



糖尿病の人は禁酒が基本と言われるのはなぜ？

- ◆アルコールは高エネルギー
- ◆飲酒することで低血糖を起こしやすくなったり、低血糖に気づきにくくなったり、低血糖を長引かせたりする（血糖降下薬やインスリンで治療している人は、特に注意が必要です）
- ◆食欲増進効果があり、おつまみのエネルギー量や塩分の摂取量が過剰になりやすい
- ◆血糖コントロールを乱したり、合併症に悪影響を及ぼしたりする

お酒、もう飲めないのかな…



飲酒が許可される条件

- 血糖コントロールが良好で安定している
 - 体重が管理できている
 - 合併症他、飲酒制限が必要な病気がない
 - 高血圧、動脈硬化があっても軽い
 - 飲酒量の限度を守る自制心がある
- ※ただし、医師から指示された摂取エネルギー量を守り、休肝日も設けることが前提となります。

健康を守るための飲酒の7つの秘訣

1. 適度な量を守る

どれがひとつ!

(飲酒は1日200kcalまでを目安に)



注意

女性・高齢者はお酒を少なめに!!

女性の飲酒には「血中アルコール濃度が高くなりやすい」「乳がんや胎児性アルコール症候群（胎児に発達遅滞や器官形成不全などが起こる疾患）など女性特有の疾患リスクが高まる」「早期に肝硬変などになりやすい」などのリスクが伴います。

また、高齢者の過度の飲酒は健康寿命に影響を及ぼします。女性や高齢者は飲酒量を控えめに、例えば350mlの缶ビール1本以下を目安としてみましょう。

2. 食事と一緒にゆっくりと

空腹時に一気に飲んだりすると、悪酔いしたり、場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。体を守るためにも濃い酒は薄めて飲むようにしましょう。



4. 薬で治療中の時は禁酒

アルコールは、血糖値を下げる働きがありますので、インスリン注射や経口血糖降下剤などで治療中の方は、アルコール性低血糖がより起こりやすくなります。また、アルコールは薬の効果を強めたり弱めたり、薬の副作用が強くなり出たりして危険ですので、飲酒は控えましょう。

6. 休肝日を設ける



多くの研究の結果から、多量飲酒は死亡のリスクが高くなるという結果が出ています。休肝日を設けつつ、お酒は適量を守りましょう。休肝日は飲酒量を減らすということからも重要です。

『休肝日』さえあればたくさん飲んでよいわけではありません。

男性については1日当たり純アルコール10~19gで、女性では1日当たり9gまでで最も死亡率が低く、1日当たりアルコール量が増加するに従い死亡率が上昇することが示されている。(健康日本21より)

◆アルコール量(g)の計算式: お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8

7. 定期的に肝臓の検査を受ける

アルコールは主に肝臓で代謝されるので、飲みすぎにより肝臓病が起こりやすくなります。定期的に肝機能検査を受けて、飲み過ぎていないかチェックしましょう。



お酒と上手につきあいましょう

3. アルコールは睡眠の質を悪くする。寝酒を控えよう

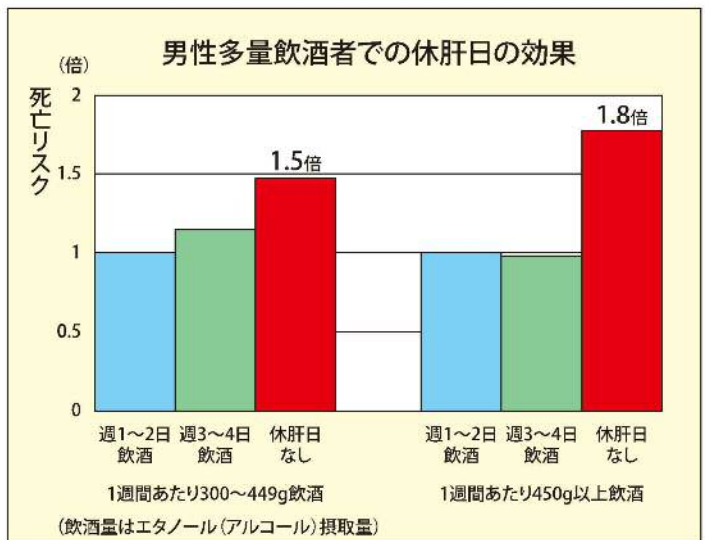
アルコールは、少量なら気持ちをリラックスさせたり、寝つきを良くしたりする効果がありますが、大量に飲むと睡眠を浅くします。

また、夜中に目覚めて、その後なかなか眠れないという現象が起こります。



5. 妊娠・授乳中は禁酒

妊娠中の飲酒は胎児の発達を阻害し、胎児性アルコール症候群を引き起こすことがあります。妊娠中あるいは妊娠しようとしている女性はアルコールを断つことが必要です。また、授乳中も母乳を通じて乳児に影響を与えますので、飲酒は控えましょう。



出典:厚生労働省研究班「多目的コホート研究(JPHC研究)」