



糖尿病通信

— 3 3 —

糖尿病と上手にお付き合いするために

糖尿病とアルコール

忘年会や新年会、お酒を飲む機会が増える季節です。

1. アルコールを飲むと・・・

アルコールを飲むとその2割は胃で、残りは小腸で吸収され、肝臓に運ばれます。アルコールは肝臓で分解され、アセトアルデヒドという毒性の強い物質



になります。顔が赤くなったり、頭痛や吐き気といった症状が起こるのはこの中毒症状なのです。さらに、肝臓にダメージを与え、肝炎や肝硬変を招きます。肝臓は素早くアセトアルデヒドを分解しますが(うまいかないと悪酔いや、二日酔いになります)、最終的に栄養素としての糖分に変えることはできません(ご飯のかわりにお酒を飲むことはできません)。アルコールは1gで7kcalのエネルギーがあり、多飲すれば消費できなかった分が中性脂肪の原料になります。

2. アルコールと中性脂肪

肝臓でアルコールの分解と脂肪の代謝には同じ酵素が使われます。この時肝臓は毒性の強いアルコールの分解を優先します。さらに中性脂肪の合成も盛んになり、脂肪肝、内臓肥満、高中性脂肪血症を招きます。

3. アルコールと血糖

肝臓は空腹時にはブドウ糖を作って、体にエネルギーを供給しています(糖新生)。しかし、アルコールを飲むと糖新生は抑えられ、血糖は下がってきます。また、適量のアルコールはインスリンの感受性を高めるといわれ、このことも低血糖を招きやすくします。内服薬やインスリンを使用している人が食べずにたくさん飲むと、酔っ払って寝ているのか、低血糖になっているのか区別できずに生命に危険を及ぼすこともあります。

3. アルコールと血圧、脳卒中

少量のアルコールは血管を拡張させ一時的には血圧が低下します。しかし、習慣的な飲酒は明らかに血圧を上昇させます。血圧が高い人が飲酒をすると、その量が多いほど脳出血のリスクを上昇させます。

4. アルコールとその他の生活習慣病

ビールが痛風に悪いというのは良く知られています。慢性、急性の膵炎、肝炎、食道癌や肝臓癌とも関連があり、不眠やアルコール性神経障害なども招きます。

5. 糖尿病の患者さんと飲酒

アルコールそのものは血糖値を上げることはありませんが、飲酒により食事制限が守れなくなったり、メタ



ボリック症候群を招いたりしてコントロールが悪くなる可能性が大いにあります。また、薬を使用中の方では、低血糖を起こしやすいという問題もあります。コントロールの悪い方は、残念ですが改善するまで禁酒しましょう。コントロールの良い方も適量を守り食事に気を配って、上手に楽しむようにしましょう。 内科 柳沢

糖尿病の食事



「1日分のアルコール摂取量」

主治医が認める場合でも、アルコール摂取の目安量は80～160kcal(1～2単位)以内を守りましょう。

「おつまみの選び方」

アルコールを飲むと食欲も進み、食べる量も多くなりがちです。おつまみには、低カロリーでミネラル豊富な野菜・海藻・蒟蒻類・きのこを使った料理を選び、食べ過ぎには注意しましょう。

☆80kcal(1単位)のアルコール量☆



ビール 200g



清酒 80g



ワイン 110g



ブランデー35g



焼酎 40g



ウイスキー35g

- * 糖質ゼロ、カロリーオフでもアルコールのエネルギーがあります。ゼロkcalではないので、注意しましょう。
- * お酒と果物ジュースで割ると、さらに血糖が上がります。水割るかウーロン茶割りにしましょう。
- * 週に2日以上休肝日を作りましょう。
- * アルコールは栄養にならないので他の食品(ご飯など)と交換できません。 栄養科 金居