



# 飲酒と糖尿病



患者さんへのワンポイントアドバイス

アルコールは、アルコールそのものの作用やアルコールの代謝に伴って血糖値に影響を与えます。血糖の高い状態が続くと糖尿病合併症の危険性を高める為、お酒の量は注意しなければいけません

## アルコールがもたらす影響

- インスリン分泌を悪化させる

- 肥満につながる



- 血流を悪化させる

- 低血糖を起こす ※ SU薬、グリニド薬、インスリンを使用している方は注意して下さい

- 胃を刺激して食欲を増進させる



- 高カロリー



# 飲酒と糖尿病



患者さんへのワンポイントアドバイス

## 適度な飲酒ってどれくらい？

1日の適度なアルコール量は純アルコール**20g**程度とされています。

1日のアルコールの量が男性10~19g女性は9gまでが最も死亡率が低く、飲酒量の増加に伴い死亡率が増加しているに基づいています。

アルコールに換算すると純アルコール**20g**とは...

### ① ビール

中びん1本  
(500ml)



(アルコール度数5%)

### ② 日本酒

1合  
(180ml)



(アルコール度数15%)

### ③ チューハイ

1缶  
(350ml)



(アルコール度数7%)

### ④ ワイン

グラス2杯  
(200ml)



(アルコール度数12%)

### ⑤ 焼酎

グラス1/2杯  
(100ml)



(アルコール度数25%)

### ⑥ ウイスキー

ダブル1杯  
(60ml)



(アルコール度数40%)

どれか1つで純アルコール**20g**



## 糖尿病の方が飲酒するときの注意点

### お酒と同量以上の水を飲む

アルコールを分解するためには、同じ量の水分が必要。

### 糖質ゼロ＝カロリーゼロではない

糖質ゼロのお酒は、糖質は少ないものの必ずしもカロリーゼロではありません。

### 食事を摂らずに飲酒しない

食事をすることで、アルコール吸収が緩やかになります。

### 週2日は休肝日をつける

肝臓に休息を与えると同時に、糖尿病やアルコール依存症の予防  
アルコール関連の死亡リスクの減少につながります。

### アルコール性低血糖に気をつける

アルコールは肝臓の働きを抑えるので、肝臓からブドウ糖が放出されず、  
低血糖になりやすくし、かつ低血糖からの回復も遅らせます。