糖尿病だより　　第83号　2024年3・4月

桜の便りが各地から届く今日この頃、皆さまにはお元気でお過ごしのことと存じます。
春は別れと出会いの季節。お酒の席も多くなることでしょう。そこで今回は『お酒』について振り返ります。　日本人に推奨されているアルコールの量は…1日20ｇまでです。

純アルコール20gに相当する目安量

ビール（5%） 500ml	日本酒 1合（180ml）	焼酎（25度） グラス1/2杯（100ml）
ウイスキー ダブル1杯（60ml）	ワイン グラス1杯弱（200ml）	チューハイ（7%） 350ml缶1本

以下に飲酒時の心得を示します。

アルコールを飲むときの7ヵ条

1. 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より、血糖値に影響を与えます。
とくにインスリンや、SU薬(アマリールなど)などの経口血糖降下剤で薬物治療をしている人は、アルコールの急性効果として低血糖を起こしやすくなります。アルコールの代謝にともない、糖新生(肝臓での糖の産生)が抑制されるなど、血糖が下がりやすくなります。

2. 食事をとらずに飲酒するのは避けるべきです。
良質のタンパク質が多く含まれる魚や肉、大豆製品、ミネラルや食物繊維を多く含む野菜、とくに緑黄色野菜、海藻、キノコなどを食べることが勧められます。

3.アルコールには利尿作用があり、トイレが近くなって脱水状態になりやすいので、お酒を飲むときは、水分も補給するようにしましょう。

4. 2型糖尿病の治療に広く用いられているビグアナイド薬(メトホルミン)は、アルコールを過度に飲むと、副作用である乳酸アシドーシス(初期症状として悪心、嘔吐、腹痛、下痢、倦怠感、筋肉痛など)が起こりやすくなります。悪心・嘔吐がある場合は医師へ相談しましょう。

5. SGLT2阻害薬(フォシーガ、ジャディアンス)は、血液中の糖を尿中に排出させることで血糖値を下げるタイプの治療薬。　過度のアルコールを摂取したり、感染症にかかったり、脱水の状態にあると副作用がこのタイプの薬を飲んでいるときにも、アルコールの飲みすぎには注意が必要です。

6. お酒を控えていたり、飲めない体質の人は、周囲の人に「自分はお酒を飲めない」ことを事前に伝えておくことも大切。とくに日本人の半数はお酒に弱い遺伝子をもっているとされます。

7. 会席やパーティーでは、ビールやウイスキーの水割りの代わりに、色が似ているウーロン茶やノンアルコール飲料を上手に利用しましょう。
宴会やパーティーなどの目的は、食べたり飲んだりではなく人との会話や交流と、割り切って考えることも大切。下戸にとっては宴席で何を飲むかというのは切実な問題です。

参考・引用文献　　厚生労働省　健康日本21　　糖尿病ネットワーク