

アルコールと糖尿病

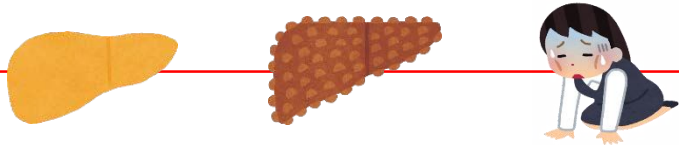
純アルコール量20g程度、休肝日週2日以上の適度な飲酒は・・・

 インスリン感受性を高めたり、善玉のHDLコレステロールを増やして動脈硬化を予防したりして、糖尿病やその合併症の発症のリスクを低下させると考えられています。

しかし、糖尿病の方が**過度な飲酒**をすると
血糖をコントロールするのがうまくいけなくなり、糖尿病が**悪化**します。

過度な飲酒は・・・ 

過度な飲酒は脂肪肝と高中性脂肪の原因や高尿酸血症を招いたり、肝機能を低下させ、肝硬変に至る場合もあります。また、糖尿病治療薬に影響して低血糖や意識障害をおこしてしまうこともあります。



節度ある飲酒は・・・ 

適度な飲酒量であれば、糖尿病でも支障はありません。ただし、合併症や内服薬などがある方は飲酒について、かかりつけ医と相談しましょう。

血糖コントロールはお薬だけでなく、お酒も含め、ふだんの食事や運動といった生活も影響します。検査や特定健診の結果をみて、保健師や栄養士と一緒に生活をふりかえってみるのもおすすめです。

