

## アルコールと血糖コントロール



『酒は、百薬の長』と言われるますが、血糖コントロールをする方にとっては、百薬とはいかないようです。これから本格的な夏！お酒の機会も増えますね。MAC通信夏号は、悩ましいお酒の飲み方についてです！

機能低下を引き起こします。

**ノンアルコール飲料**→アルコール0%でも、味付けに使用する糖質によって高エネルギーとなる商品もありますので注意が必要です。糖尿病患者さんは、是非主治医の先生とよく相談して、適切な飲酒を心がけていただきたいと思います。

引用文献：月刊糖尿病ライフ **さかえ** 2013 4月号



## 特定健診が始まりました

社会保険特定健診：2016/3/31 まで

国民保険特定健診：2016/2/29 まで

※詳細はスタッフまで。

第20回 茨城県糖尿病協会「ウォークラリー」「糖尿病勉強会」が、去る6月21日に行われました。当院からは、患者さん14名と職員12名が参加しました。勉強会では、『糖尿病とウォーキング』と題して、実践を交えて楽しく学びました。来年は是非、あなたも！一緒に。



第20回茨城県糖尿病ウォークラリー

共催 茨城県糖尿病協会・茨城県糖尿病療養指導士会  
ノボ ノルディスク ファーマ株式会社

アルコールは、1gあたり7キロカロリーのエネルギーがあります。脂肪は1gあたり9キロカロリー、砂糖が1gあたり4キロカロリーであることから、アルコールが高カロリーであることが分かります。また、お酒を飲むときにおつまみや食事をとることによって、多くのエネルギーが入り、高血糖になります。これが習慣化すると、**体重が増加してインスリンの感受性が悪くなる**ことが知られています。血糖コントロールが良好で飲酒をしたい方も、まず医師に相談することをお勧めします。アルコールは、高血糖にもなりますが、低血糖にもなります。

**アルコール性低血糖**→アルコールは何よりも優先して肝臓で分解されますが、その間は肝臓からブドウ糖を放出する大切な作用が妨げられます。そのため、**空腹時にアルコールを飲むと肝臓からブドウ糖を作ることができないため低血糖を起こす**ことがあります。この低血糖は体からアルコールが抜けるまで続く可能性があります。インスリンやSU薬を使用している方は特に注意が必要です。

**アルコールと尿酸**→酒類にはプリン体が含まれています。プリン体が分解された最終的な物質が尿酸です。プリン体の摂取は、痛風の一因になると言われています。また、尿酸が腎臓に溜まると腎臓の