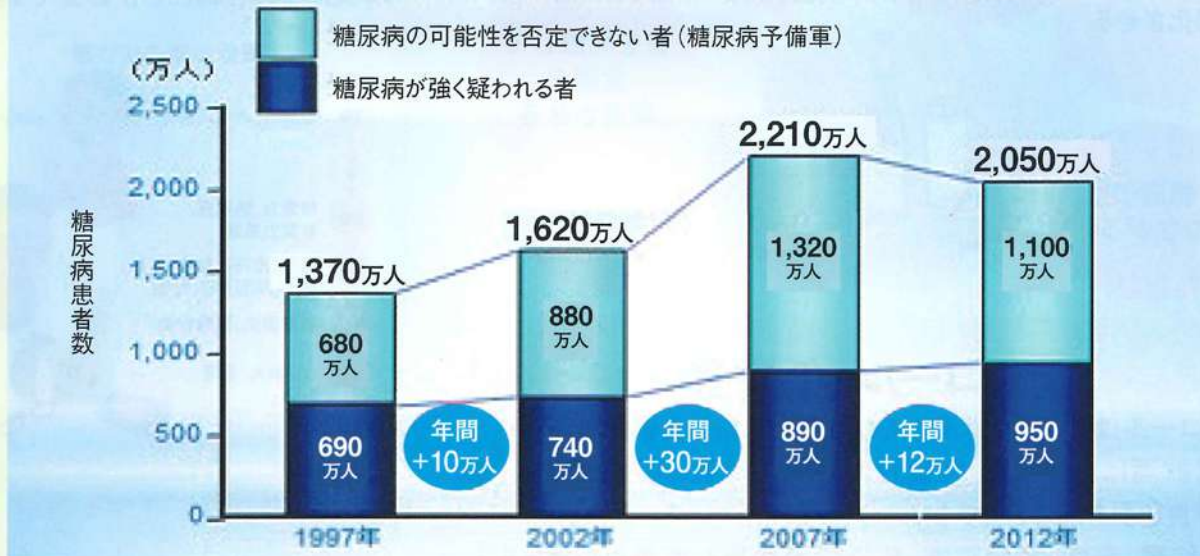


糖尿病とアルコール

日本における糖尿病患者の推移



「糖尿病が強く疑われる者」は、平成9年(1997年)からの5年間で年間約10万人、平成14年(2002年)からの5年間で年間約30万人、平成19年(2007年)からの5年間で年間約12万人の増加がみられた。

厚生労働省 平成24年 国民健康・栄養調査結果の概要より

糖尿病の原因は？



インスリン作用不足により
慢性的に血糖値が高い状態が持続

糖尿病の発症

糖尿病の怖さ

初期段階では自覚症状がなく、
放置していると

神経障害、腎症、網膜症、脳梗塞、虚
血性心疾患、歯周病、足病変など、
合併症が発症してしまいます。

多量飲酒は

肝機能障害(脂肪肝・肝炎・肝硬変)、
高中性脂肪血症・肥満症・膵炎などを
引き起こし、**糖尿病の発症**にも影響し
ます。

ご相談は、お気軽に
かかりつけ医、
または右記まで

- ・県立総合医療センター 地域連携室 かけはし ☎ 059-347-3519
- ・市立四日市病院 地域連携・医療相談センター サルビア ☎ 059-354-1111
- ・四日市羽津医療センター 地域連携室 すずらん ☎ 059-331-6003
- ・泊ファミリークリニック ☎ 059-348-7800
- ・四日市市保健所 保健予防課 ☎ 059-352-0596

アルコールは、糖尿病と相性が悪い



アルコールと低血糖

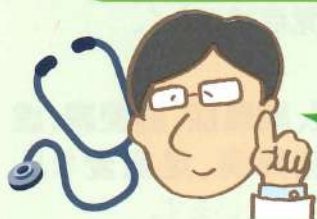
食事を十分にとらずにアルコールを摂取すると低血糖が起こることがあります。特に、糖尿病内服薬、インスリン使用中の方は注意が必要です。



アルコールと低栄養

- アルコールはカロリーは高くても栄養素になりません!
- 多量飲酒は、ビタミン、微量元素、タンパク質不足を誘発し、栄養不良を引き起こします!
- その結果、脳症、意識障害、感染症等重篤な疾患を招きます!

糖尿病患者はアルコールを飲んでもいいの?



原則禁酒です!



これらの条件が揃えば、いい場合もあります。但し、必ず、**主治医の許可を得て、節度ある適度な飲酒を守りましょう!**

- ① 長期にわたって良好な血糖コントロールができています
- ② 糖尿病の合併症がない
- ③ 脂質異常症がない
- ④ 肝・膵疾患がない
- ⑤ 自制心があり定められた量を守れる

節度ある適度な飲酒とは… 厚生労働省「健康日本21」に加筆



- **1日当たり、純アルコールで20gまで!**
 - ・日本酒なら1合程度
 - ・ビールなら中ビン(500ml)1本
 - ・チューハイなら(350ml)1缶
 - ・焼酎ならコップ半分(100ml)
 - ・ウイスキーならダブル1杯(60ml)
 - ・ワインなら小グラス2杯(200ml)
- 「少量の飲酒で顔面が紅潮するなどアルコール代謝の低い人」、「女性」、「65歳以上の中高年」は、より少量に!
- 週に**2日以上**は休肝日を!
- アルコール依存症の場合は、適切な指導のもと**完全断酒**が必要!