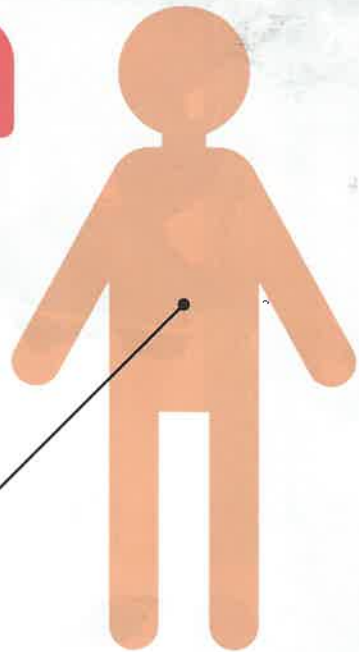


# 臓器のはなし



今月は

## 糖尿病にならないために①

～飲酒・喫煙 編～

焼酎系飲料は  
カロリーに注意

飲酒が直接、糖尿病につながるケースで、関与する臓器が膵臓。過剰なアルコール摂取により慢性膵炎を引き起こし膵臓の細胞が壊れてしまうと、インスリン（血糖値を調節するホルモン）が出にくくなります。なお、私たちの体の大部分の細胞

### 酒類に関係なく、適量を！ 喫煙は、合併症の引き金

はインスリンの働きで糖분을吸収して活動するので、インスリンの分泌が不十分だと筋肉も落ちてきます。お酒好きの人が糖尿病でやせ細っていくというのは、そのためです。

間接的に飲酒が糖尿病を誘発するケースは、食事が要因。お酒が進んで食べ過ぎて、過食が内臓脂肪を増加させ、肥満へ。リスクは高まります。この過食を経て発症した糖尿病は、インスリンの作用が不十分のために血糖値が上昇して発症する「2型糖尿病」となります。

お酒の種類によるリスク回避、私は賛成しません。「プリン体ゼロ」などをアピールしている焼酎系飲料（缶チューハイなど）ですが、アルコール度数はストロング系の場合缶ビールより高く、糖分が多めのものも。飲みやすいので多量を摂取してしまうことはありませんか？そして炭酸飲料はビールも同様です、揚げ物や炒め物をつまみにする場合は多く、カロリー過多になりがちです。ウイスキーや焼酎といった蒸留酒には、たしかに糖質が含まれません。エネルギーとして燃焼しやすい性質からカロリーとして体内に残りにく

いと考えられ、以前は「蒸留酒はエンターテインメント・カロリーだから、飲んでも太らない」と誤解されていました。

しかし糖質ゼロでも、アルコール自体にカロリーがあります。体内でエネルギーとして使われても、その分、本来は使われるはずだったエネルギーが残ってしまい、結局、取り過ぎれば太ります。

### 直接的でなくても 禁煙を検討しましょう

喫煙は、糖尿病の発症そのものには飲酒ほど関与しないと思います。ただし、タバコと糖尿病の関係で一番怖いのが、合併症です。

糖尿病の治療の目的は高血糖や低血糖による症状だけでなく、その先に起こりうる心筋梗塞や脳梗塞といった合併症を予防することが非常に重要。喫煙は血管にダメージをもたらすし、動脈硬化や血栓につながるといわれています。

もし糖尿病の方が、合併症を併発して動けなくなれば、病状はさらに悪化してしまいます。人生に楽しみは必要ですが、医者としては、やはり禁煙をおすすめします！

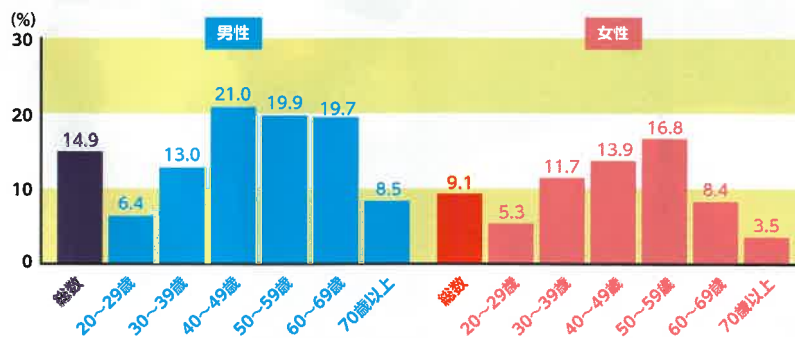
監修

浅海 直  
あさうみ すなお

(医療法人社団  
平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(令和元年版) ※令和2年・3年は新型コロナウイルス感染症の影響により調査中止

生活習慣病のリスクを高める量を  
飲酒している人の割合  
(20歳以上の男女別)