

お酒を飲むと血糖値は...

お酒は低血糖も高血糖も引き起します

お酒にはおまかに、アルコールによるエネルギーと、糖分によるエネルギーがあります。

アルコールには、1グラムに7キロカロリーのエネルギーが含まれますが、糖分や脂肪、たんぱく質などの栄養素を含まないため、中身のないエネルギーと呼ばれています。つまり、純粋なアルコールだけでは血糖値は上がりません。

アルコールは、胃腸から吸収されると、肝臓で分解されて、アセトアルデヒドという物質になります。さらに、代謝されて水と二酸化炭素と熱エネルギーになります。アルコールは脳に作用して酔わせますが、毒性は強くありません。しかし、アセトアルデヒドは、細胞を壊してしまうほど毒性が強く、頭痛や吐き気などを起こします。そのため、肝臓は、アセトアルデヒドの分解を最優先させます。また、肝臓には血糖が不

足したときに、糖を新しく作って血糖値を保つ働きもありますが、お酒だけ飲んでいると、この働きが後回しになり、低血糖を起こしてしまうのです。

一方で、お酒自体にも糖分によるエネルギーがあり、食欲が増進されて、食べ過ぎによる高血糖も起こしやすく、糖尿病のほか、高血圧、高尿酸血症、高脂血症にも悪影響を及ぼします。

飲酒の適量と頻度

血糖値のコントロールが良好で、合併症の状態が悪くない糖尿病の男性が、休肝日を週2日以上とった場合、アルコール別の1日の適量は、次のとおりです。

- ▽ビール：中びん1本 500 ml
 - ▽日本酒：1合 180 ml
 - ▽焼酎：0・6合約 110 ml
 - ▽ワイン：4分の1本約 180 ml
- 女性はアルコールの分解能力が低いため、男性の半量が適量となります。主治医とよく相談し、飲酒量や頻度を決めて守りましょう。

文責 山本クリニック
山本文子

内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
夜間医療 小児科	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南)	☎084-922-4999	毎日19:00~23:00(受け付けは22:45まで)
	こどもの救急電話相談	#8000	毎日19:00~翌8:00
救急医療 精神科	福山友愛病院(福山市水呑町)	☎084-956-2288	毎日24時間
	精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎082-892-3600	毎日24時間
夜間医療 全般	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎084-982-9946	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)
	広島県救急医療情報ネットワーク	☎0120-16-9901	毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

12月	府中・新市・駅家地区の休日当番医				上下町の休日当番医	
	外科		内科		内科	
1日①	寺岡記念病院 (福山市新市町) ☎52-3140	唐川医院 (中須町) ☎45-4030	ふれあい診療所 (福山市駅家町) ☎084-976-4334	府中北市民病院 (上下町上下) ☎62-2211		
8日①	内藤クリニック (福山市駅家町) ☎084-977-1070	ほそや内科クリニック (中須町) ☎40-0780	石川医院 (福山市芦田町) ☎084-958-3931	府中北市民病院 (上下町上下) ☎62-2211		
15日①	中川整形外科医院 (中須町) ☎52-3033	川崎内科医院 (高木町) ☎44-6001	草浦医院 (福山市駅家町) ☎084-972-8885	黒木整形外科リハビリ テーションクリニック (上下町上下) ☎62-8200		
22日①	府中市民病院 (鵜飼町) ☎45-3300	なかまハートクリニック (高木町) ☎46-0810	瀬尾医院 (福山市新市町) ☎51-2169	府中北市民病院 (上下町上下) ☎62-2211		

※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00~17:00。年末年始の休日当番医は、7ページをご覧ください。