



知っていますか？「高血糖」と「飲酒」の深い関係 ～上手にお酒と付き合って「高血糖」を予防しましょう！～

健康政策課 本3階 0287-23-7601

大田原市民の健康課題「高血糖」と「飲酒」の状況

令和5年度大田原市特定健康診査結果では、7割以上が「高血糖」を指摘されています。また、1日1合以上飲酒している方の割合は、県や国と比較しても高い状況でした。

お酒の飲みすぎは、糖尿病の原因となるリスクがあります。市で実施している健診結果説明会でも、高血糖の背景としてお酒の飲み方に課題がある方が多く見られます。

飲酒と血糖値の関係

糖尿病は、血糖値を一定に保つはたらきのある「インスリン（すい臓の細胞から分泌されるホルモン）」の分泌量や作用が低下し、高血糖が慢性的に続く病気です。糖尿病のうち、食べすぎや運動不足などの生活習慣が合わさることで発症するのが「2型糖尿病」であり、飲酒とも関連があると言われています。

脂肪肝

アルコールのとりすぎは、肝臓に脂肪が蓄積する「脂肪肝」の原因になります。脂肪肝になると、肝臓での糖の処理がしにくくなります。



内臓脂肪の蓄積

食べすぎ・飲みすぎによるエネルギーのとり過ぎは、血糖値を上げます。また、内臓脂肪の蓄積により、インスリンが効きづらくなるため、血糖値が下がりにくくなります。

インスリンの分泌低下

長期間の飲酒により、すい臓が炎症を起こし、インスリン分泌が抑えられるため、血糖値が下がりにくくなります。



高血糖状態が続き、糖尿病になりやすくなる

飲酒の影響は年齢・性別・体質などにより個人差があります

厚生労働省の健康日本 21（第三次）および「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」では、生活習慣病のリスクを高める純アルコール量は、1日あたり男性 40g 以上、女性 20g 以上とされています。

	ビール(淡色)	日本酒	焼酎(25度)	白ワイン	ウイスキー	チューハイ	果実酒
純アルコール 20gの目安							
容量mL(約)	500	180	90	200	60	350	200
糖質g(約)	16	9	0	4	0	9	43

※糖質は日本食品標準成分表2020年版(八訂)の利用可能炭水化物から計算



純アルコール自体に1gあたり約7キロカロリーのエネルギーがあります。低糖質のお酒にもエネルギーがあるのはそのためです。

また、お酒の種類や銘柄により、含まれる純アルコール量は異なります。

純アルコール量の計算方法

アルコールの作用は「純アルコール」の摂取量と関係しています。表示を確認し、自分の飲んだお酒の量で「純アルコール量」を計算してみましょう。

純アルコール量(g) =

お酒の量 mL × アルコール度数 % ÷ 100 × 0.8 (アルコールの比重)

適切な飲酒量と定期的な健康診断を心がけましょう。アルコールと疾病との関連や、上手なお酒との付き合い方などは、市HPをご覧ください。

