

# 糖尿病とお酒とタバコの関係

## お酒とタバコは糖尿病の原因になりますか？



### ☆お酒（アルコール）は……

お酒（アルコール）は、二つの面を持っています。適度な飲酒は全く飲まない人よりも糖尿病になりにくい可能性が、いろいろな調査から考えられています。一方、多量の飲酒は、糖尿病の発病の危険性を高めることも知られています。

特にアルコールによって肝臓や膵臓の障害が加わるとコントロールが難しい糖尿病になります。

（適量は、裏面のレシピB ⑦ を見てください）。



### ☆タバコは……

タバコを吸うと、糖尿病になるリスクが1.44倍高くなるという研究結果があります。

理由はまだ十分解明されていませんが、タバコがインスリンの効きを悪くしていることが考えられます。

また、自分では吸わなくても、他人のタバコの煙を吸い込む受動喫煙でも、糖尿病にかかりやすくなるというデータも報告されています。



## 糖尿病になった人にとって

### ☆お酒（アルコール）は……

- ・お酒は、糖尿病の人にとって大切な血糖のコントロールを難しくします。

理由は、肝臓がアルコールを分解する過程で血糖値が上がってしまうからです。

また、食欲が刺激されエネルギーオーバーになると血糖値が上がりやすくなります。

アルコールは利尿作用があるため、糖尿病の症状悪化につながります。

アルコールは、インスリンへの影響があり、薬の効果を弱めたり、逆に強めすぎたりします。低血糖発作を起こす危険があります。

- ・糖尿病の治療中のかたは、原則としてお酒を飲まないほうが良いです。

ただし、合併症を併発していなくて、肝機能に問題がなく、血糖コントロールが比較的良好であれば、節度を守った飲酒ができることを条件に絶対禁止とは言えません。

主治医と相談しましょう。

### ☆タバコは……

- ・タバコは、血管を傷つけ高血圧・脳梗塞・心筋梗塞の原因になるとされています。

糖尿病も、血管を傷つけることによって動脈硬化や網膜症、腎症といった合併症を引き起こします。タバコはその血管障害を加速する作用があり、とても有害です。



私は禁煙カメさんです