

多量飲酒で糖尿病危険性高まる

アルコールは血糖値にも影響を与えるので、糖尿病とも関係します。アルコールは肝臓の中でグリコーゲンからブドウ糖への分解を進めるので、飲酒すると一時的に血糖が上昇します。少量の飲酒は糖尿病の発病を予防するといわれますが、多量飲酒は発病の危険性を高めたり、血糖のコントロールを悪くするので、糖尿病と診断されている方は多量飲酒は禁物です。

空腹時の血糖が126mg/dl以上、もしくは随時血糖値200mg/dl以上が2回以上確認されるか、血液検査でHbA1cが6.5%以上もしくは糖尿病網膜症が存在すると

糖尿病と診断されます。高血糖の状態が続くと目や末梢(まっしょう)神経・腎臓などに障害を起こすことに加えて脳血管障害・虚血性心疾患などの動脈硬化性疾患を引き起



こします。アルコールはアルコールそのものの作用の他に、アルコールの代謝、肝障害、脾(すい)障害、飲酒すると食べ過ぎるなど、さまざまなことが原因となって、糖尿病のコントロールを難しくさせます。

血糖のコントロールが悪いと腎障害、網膜症、末梢神経障害といった糖尿病の合併症の危険性を高めます。糖尿病の人が多量に飲酒するとアルコールによる神経毒性も重なって、手足がしびれるなどの症状が表れる糖尿病性末梢神経障害を早期から悪化させます。

さらに糖尿病でインスリンや経口血糖降下剤を使用している人は、飲酒が低血糖の誘因にもなるので、できるだけ飲酒は避けるべきです。食事療法や運動療法で血糖コントロールが良好で合併症がないなどの場合には、少量の飲酒は認められる場合があるので、通院している方は担当の先生とよくご相談ください。

日刊スポーツ 平成27年5月18日

眠れないのなら、睡眠薬を使用した方が寝酒より安全なので、医療機関でご相談ください。

二日酔いの時に強い気分の落ち込みを経験した方もいるでしょう。多量の飲酒はうつ病の原因にもなります。アルコール依存症にもうつ病が高い割合で合併することからもアルコールとうつ病の関係が示されています。

「眠れない」→「寝酒」は逆効果

一方、うつ病の方が気分を変えたり、よく眠れるようにと自己治療のために多量に飲酒して依存症になってしまいうつ病もありです。

アルコール依存症は健康な人と比べて自殺のリスクが60〜120倍高いとも言われます。うつ病にアルコール依存症が合併すると自殺のリスクはより高まります。抗うつ薬の効果も飲酒によって減弱します。

飲酒量が増えるとかゲガや事故の原因になったり、家族との関係を悪くしたり、健康を害したりと、さまざまな問題が発生します。

寝付きを良くするために寝酒をする習慣のある方がいますが、これは逆効果です。寝酒は日本人に特有のもので、海外ではあまり見られない習慣です。アルコールは寝付きを良くします。一見良さそうですが、寝る前の飲酒は深い睡眠を減らしてしまいます。

アルコールによる利尿作用でトイレに行きたくなって夜中に目がさめてしまうなど、睡眠にとって良いことがありません。さらに、アルコールには耐性といって、習慣的に飲酒していると同じ飲酒量では酔えなくなると、量が増える現象があります。寝酒を習慣にすると、次第に量が増え、翌日までアルコールが残るなどの問題が発生します。

久里浜医療センター 松下幸生 副院長



日刊スポーツ 平成27年5月19日

全国3000万人 アルハラ被害

アルコールは「飲みニケーション」と言われるように、ほどほどなら人間関係を円滑にするメリットがありますが、度が過ぎると逆に人間関係を壊してしまいます。

酔って吐いたり、正常な判断ができなくなった酔漢は周囲の人を不快な気分させ、場合によっては駅ホームからの転落事故のように命にかかわることもあります。

このようなアルコールによる周囲への迷惑をアルコール・ハラスメント(通称アルハラ)と言います。特定非営利活



動法人アルコール薬物問題全国市民協会(アスク)はアルハラを5つに分類しています。

- ①飲酒の強要
 - ②一気飲ませ
 - ③意図的な酔いつぶし
 - ④飲めない人への配慮を欠くこと
 - ⑤酔った上での迷惑行為
- 厚労省の2003年の全国調査を基にした推計によると、一般成人のアルハラ被害者は全国で3000万人もいます。過度の飲酒は暴力を誘発します。家庭内暴力(DV)の背後にもアルコール問題があります。刑事処分を受けるほどのDV事犯では犯行時に飲

酒していたのは67.2%と報告されています。自殺者や自殺未遂で救急外来を受診した人の約4割からアルコールが検出されています。

事故の原因に飲酒があることも多く、頭のゲガで救急外来を受診した人の半数以上が飲酒しているといった報告や、浴室で亡くなった人の14%が飲酒していたなど、枚挙にいとまがありません。

楽しい酒が暗い酒、危ない酒になってしまうことは、思い当たる人も多いでしょう。それだけ飲酒はコントロールが難しいということを飲む時は常に意識してください。

日刊スポーツ 平成27年5月20日