



## 糖尿病予防とアルコール ～酒に予防効果なんてあるの??～



### 糖

糖尿病予防をするにあたり、お酒(アルコール)は飲んででも良いのか、という質問は患者さんからしばしば受けることがあります。本当のところはどうなのか、最新の研究をもとにまとめてみました。なお、誤解を避けるために以下は「飲酒」という言葉で説明します。

#### ■飲酒で血糖値は上がるのか?

酒のエネルギー(カロリー)は酒に含まれる糖質とエタノールの合計です。飲酒により体重が増えるか否かはこれにより決まります。一方、エタノールには血糖値を上げる働きはほとんどなく、血糖値の上昇は酒に含まれる糖質の量によって決まります。2型糖尿病の男性複数人にビール、日本酒、焼酎の3種類の酒を飲ませて飲酒後2時間までの血糖値を図った研究によれば、飲酒後の血糖値はビール、日本酒の順に高く、焼酎では全く上がりませんでした。従って血糖値を上げるのは糖質であってエタノールでもエネルギーでもないということが再確認されました。

#### ■酒の種類によって予防効果に違いはあるのか?

研究では糖尿病の予防効果はワインでもっとも大きく、ビールでも僅かな予防効果が認められました。そして蒸留酒には予防効果がほとんどなく、1日当たり20グラムを超えるという結果が出ました。前述した血糖値の上昇と順位が異なっています。どういふことでしょうか?

考えられることとして、ワインには強い

抗酸化力をもった物質が含まれることが候補として挙げられています。ワインが食中酒であることを考えると、含まれる候補物質だけではなく、ワインを飲むという食行動との関連も想定されます。

心筋梗塞と循環器疾患の総死亡率についての研究においてもビールや蒸留酒の常飲者に比べてワイン常飲者の方が有意に低いという結果が得られワインの健康効果が注目されました。しかし最新の研究結果では両者の間に有意な差があるとは言えないと結論付けられました。それはワイン常飲者の方がビール常飲者よりも野菜など植物性食品の消費量が多く、赤身肉やチーズなどの飽和脂肪酸を多く含む食品の消費量が少ないなど、心筋梗塞と循環器疾患に予防的な食習慣が強く関係しているのではないかと推測されています。このように結論付けられたものの、全ての研究が食事調査の方法が一律に調整されて実施されていないため、現時点でワインに強い糖尿病の予防効果があるとは言いきれません。

#### ■飲酒パターンと糖尿病発症リスク

日本での研究では1回の飲酒機会あたりの飲酒量と同じ場合、飲酒頻度が高いほど糖尿病発症率が低い傾向が認められました。例えば1回の飲酒機会あたりアルコール12グラム(IIビールのショット缶(350ミリリットル)1缶弱)未満の場合、飲酒頻度が多くなるほど、僅かですが糖尿病発症率は低くなる傾向があるということです。しかし、1回の飲酒機会あたりの飲酒量がアルコール36グラム(ビールのロング缶(500ミリリットル)2本弱)以上の大量飲酒で

は、複数グループの中で飲酒頻度が週に1回未満と非常に少ないグループが、糖尿病発症率がどのグループよりも一番高い結果が出ました。

#### ■結論

これらの疫学研究からは、軽度または中程度の飲酒は2型糖尿病を僅かですが予防してくれているようです。しかしそれはワインとビールに限られていて蒸留酒では観察されていません。予防効果はワインが最もあるということですが、前項の飲酒パターンと糖尿病発症リスクで述べられているとおり、酒の種類よりも飲酒頻度が糖尿病発症率と強い負の関係が複数の研究で示されていますので、ワインの成分が関与していると結論付けることは早計と思われる。酒は嗜好品で且つ強い社会性を有する飲料ですので、糖尿病とアルコールの関係は酒に含まれる物質よりも飲酒を取り巻く社会的要因、即ち人との付き合いや生活の中での飲酒機会の多少、1回の飲酒量、同時に食べているもの、飲食の時間帯などの方が強いのではないかと考えられます。

#### ◎おことわり

この研究報告では、糖尿病の予防の観点からのアルコールについてのものです。既に2型糖尿病や脂質異常症、脂肪肝、肥満と診断されている方は、症状が落ち着くまでは原則禁酒か節酒となります。

この記事の一部分のみをご自身の都合の良いように解釈するのではなく、飲酒については主治医とよく相談してください。

(担当)管理栄養士・近藤恭弘