



復活！

恵み野道場

Vol40. 2025 年秋号

糖尿病・生活習慣病センター

糖尿病療養指導士会 発行

アルコールと血糖値の関係



「お酒は百薬の長」という言葉もありますが 本当でしょうか？
若年と高齢者は肝機能と代謝が相対的に低いため、酔いが回りやすく酔いがさめにくくなります。

アルコール自体は 血糖値を下げる側に働きますが、飲料に含まれる糖質と一緒に食べるおつまみで高血糖スパイク（急激に血糖値上昇後に急下降すること）が生じるリスクが高まります。

アルコールには寝つきを良くする作用はありますが、同時に途中でおきてしまう中途覚醒が生じてしまい、睡眠の質が悪くなってしまいます。

**アルコール摂取によるリスクを理解し
休肝日を作って楽しむことが大切です**

アルコール摂取と血糖管理の注意点



注意点	仕組み	糖尿病のある方への影響
低血糖	肝臓がアルコールの代謝を優先し糖新生を抑制 	アマリール、インスリン使用者などは昏睡のリスク
高血糖スパイク	アルコール自体は高血糖を起こしにくいですが、飲料・おつまみなどに含まれる糖質が血糖値を上げる	HbA1cの上昇、体重増
脂質代謝異常	アルコールの分解過程で中性脂肪の合成が促進され、中性脂肪が上昇	脂肪性肝疾患の悪化 膵炎
血圧上昇	慢性的なアルコール摂取で交感神経活動が亢進 	脳卒中のリスク増
睡眠の質が低下	レム睡眠の短縮 	翌日のインスリン抵抗性が増す

転載：さかえ2025年8月号より

