



ワンポイントアドバイス お酒のはなし

編集委員長 多田久也 (松本市 多田内科医院)

糖尿病の人はアルコールを飲んではいけませんかとよく聞かれます。お酒を飲む話をする前に、まず、飲まないほうがよい人の例をあげてみます。①ヘモグロビンA1cが8%以上②低血糖が頻回におきる③糖尿病合併症がすすんでいる。④肝障害がある⑤飲みだすと止まらない⑥飲んでクダを巻いて嫌われる。これらに当てはまらない多くの患者さんは、禁酒するのにこしたことはありませんが、適量を守ることができれば、私は飲んでも良いと考えています。筆者が酒飲みおやじだから、患者さんにも甘いのでは？と勘ぐられる方もいると思いますが、実はそのとおりです。でも、考え方を多少ポジティブに転換してみて、血糖コントロールに悪い影響がない程度ならよいではありませんか。適量のアルコールでしたら、精神的なリラックス効果、ストレス解消が期待できるし、なによりも食生活がより潤いのあるものになるでしょう。さらに、動脈硬化に対する予防効果も報告（外国での研究）されています。アルコールも上手な飲み方で良薬になりうるのです。

それでは、上手な飲酒のコツを3つ挙げてみます。

- ①2単位（160キロカロリー）まで
- ②食事をしながらチビチビと
- ③アルコールの種類をひと工夫

①およそ日本酒1合、ビール500ml、ワインコップ1杯、焼酎2/3合、ウィスキーコップ1/4までが適量です。先日、講演会でこの話をしたら、一見してのんべえおやじ風の人が「オレ、こんなにたくさん飲めねえヅラ（信州地方の古い方言）」と言っていました。アルコールは1日1種類ですよ。

②飲むスピードとタイミングが問題です。たとえば、食事前の空腹時や風呂上りなどに一気に飲みますと血糖管理が乱れるので、この

ような飲み方は避けましょう。司馬遼太郎のある小説に、主人公と初対面の若者がお酒を飲む場面があり、次の料理に箸を移す合間に少量のお酒を口に含むような飲み方をする若者を見て、主人公はその若者が信頼に足る人間であることを直感するくだりがありました。次のお皿の料理をおいしく味わえる良い飲み方でしょうね。御飯を食べるのは、「もちろんお酒を飲んだ後に」というのは常識、ではありません。日本古来の懐石料理では、御飯を食べながらお酒を飲むのが普通の作法だったそうです。「メシを食べながら酒が飲めるか！」と立ち上がって抗議するのんべえのあなた、試しに握りずしを食べながら1杯やってみてください。結構いけるはずです。これもひとつの発想の転換ですね。

③アルコール成分以外に含まれている糖質や蛋白質のエネルギーがばかにはできません。そういった意味では、ビールよりも日本酒、日本酒よりもワイン、ワインよりも焼酎やウィスキーがお勧めです。最近、糖質70%、プリン体85%、蛋白質100オフ（たとえばアサヒのoffという商品）のビールが発売されていますから、「不味くてもビールが飲めるならなんでもなんでもいいや」という、ビールこそわが命と思っている人には最適です。

余談ですが（全部が余談みたいなものですが）、フランスは動脈硬化が原因の心臓病で亡くなる人が世界でも最低レベルです。その理由の一つに、フランス人がよく飲む赤ワインが挙げられています（1人当たりのワイン消費量は日本の70倍、アメリカの10倍）。赤ワインに含まれているポリフェノールが動脈硬化の予防に有効であると考えられています。ポリフェノールは緑茶にも多く含まれています。