



飲酒・肥満

と



糖尿病発症の関係は？

10年間にわたる追跡調査の結果をご報告します。

平成2年（1990年）に実施したアンケート調査で生活習慣について回答していただいた、岩手県二戸、秋田県横手、長野県佐久、沖縄県石川という4地域にお住まいの、40～59歳の男女各約2万人の方々を、10年間追跡した調査結果にもとづいて、飲酒と2型糖尿病の関連を調べました。その結果、次のようなことが分かってきました。

※厚生労働省がん研究助成金による指定研究班「多目的コホートに基づくがん予防など健康の維持・増進に役立つエビデンスの構築に関する研究」
<http://epi.ncc.go.jp/jphc/>
(主任研究者：津金昌一郎 国立がんセンターがん予防・検診研究センター予防研究部長)

糖尿病発症のリスクを高める要因は？



調査・研究の結果、男女ともに
**年齢、BMI、糖尿病の家族歴、
高血圧の既往**は

糖尿病リスクと関連していました。

喫煙状況に関しては、
**過去の喫煙、
現在20本/日以上**の喫煙で



リスクの上昇がみられました。

この研究で見られた2型糖尿病リスク

年齢(+1歳ごとに)→[男女]2%上昇
肥満指数(+1kg/m ² ごとに)→[男女]17%上昇
糖尿病家族歴(あり/なし)→[男]2.0倍 [女]2.7倍
高血圧(あり/なし)→[男]1.3倍 [女]1.8倍
喫煙(1日20本以上/非喫煙者)→[男]1.4倍 [女]3.0倍
飲酒(1日1合以上/非飲酒者)→[男]1.3倍

(統計的に有意であったリスクのみを抜粋)

エタノール摂取量については、男性で、1日あたり23g（日本酒換算で1合）

.....
以上のグループで**糖尿病リスクが有意に上昇していました。**
.....

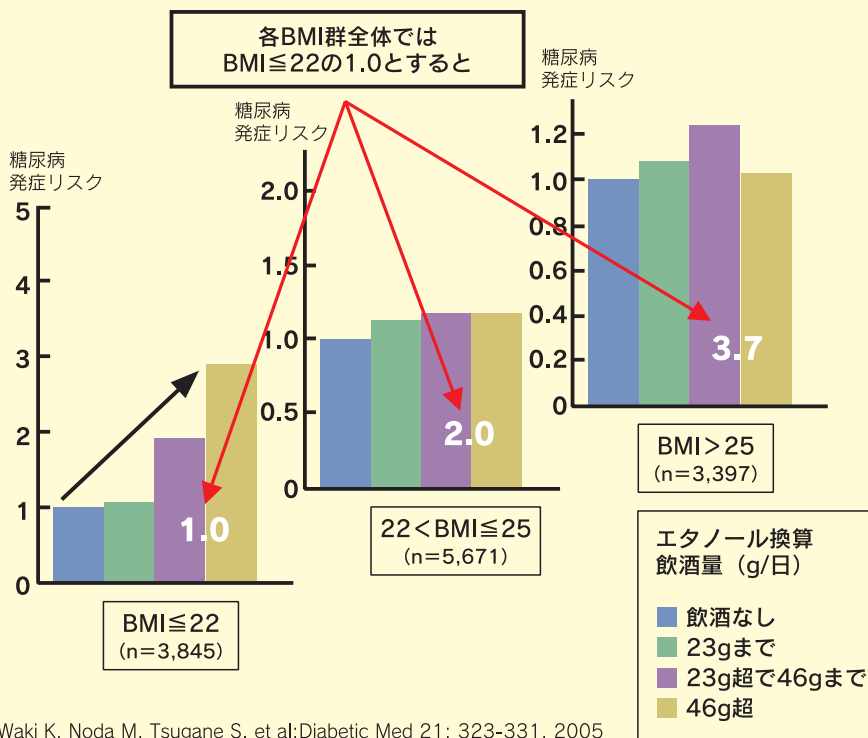
※女性では飲酒者が少なかったため、飲酒量と糖尿病リスクの関係は見られませんでした。

裏面で詳しくご説明します。

飲酒・肥満と糖尿病の関連は？

男性の飲酒量と2型糖尿病発症との関連について、さらにBMIでグループ分けしたうえで解析を行いました。すると、図に示すように、BMI(肥満指数)が22以下の男性では、飲酒量が増えるにつれて糖尿病リスクも高くなりました。お酒を飲まないグループにくらべ、エタノール摂取が1日当り23グラムより多く46グラム以下(日本酒換算で1~2合)のグループで1.9倍、46グラムを超えるグループでは2.9倍まで高くなりました。一方、BMIが22より大きい男性では、1日のエタノール摂取量と糖尿病発症との間には関連は認められませんでした。ただし、BMIが22より大きいグループでも、飲酒によって糖尿病リスクが減少するというわけではありませんでした。

男性のBMIごとの飲酒と糖尿発症リスク



お酒は控えめに

日本酒なら1合  まで

ワインなら2杯強  まで

ビールなら中瓶1本  までが目安です

飲酒と2型糖尿病の関係は、研究によってリスクが増したというものと、その逆に予防的であるとするものがありますが、わが国の研究では増すというものが多く、全般的な健康を考えると、他の疾患などへの影響を検討した結果からも、日本酒にして1日1合を超える飲酒は控えるようにしたほうがよいでしょう。

