

健康 ぷらざ

グイッと一杯! でも… —痛風とビール—

指導：東京女子医科大学附属膠原病リウマチ痛風センター 教授

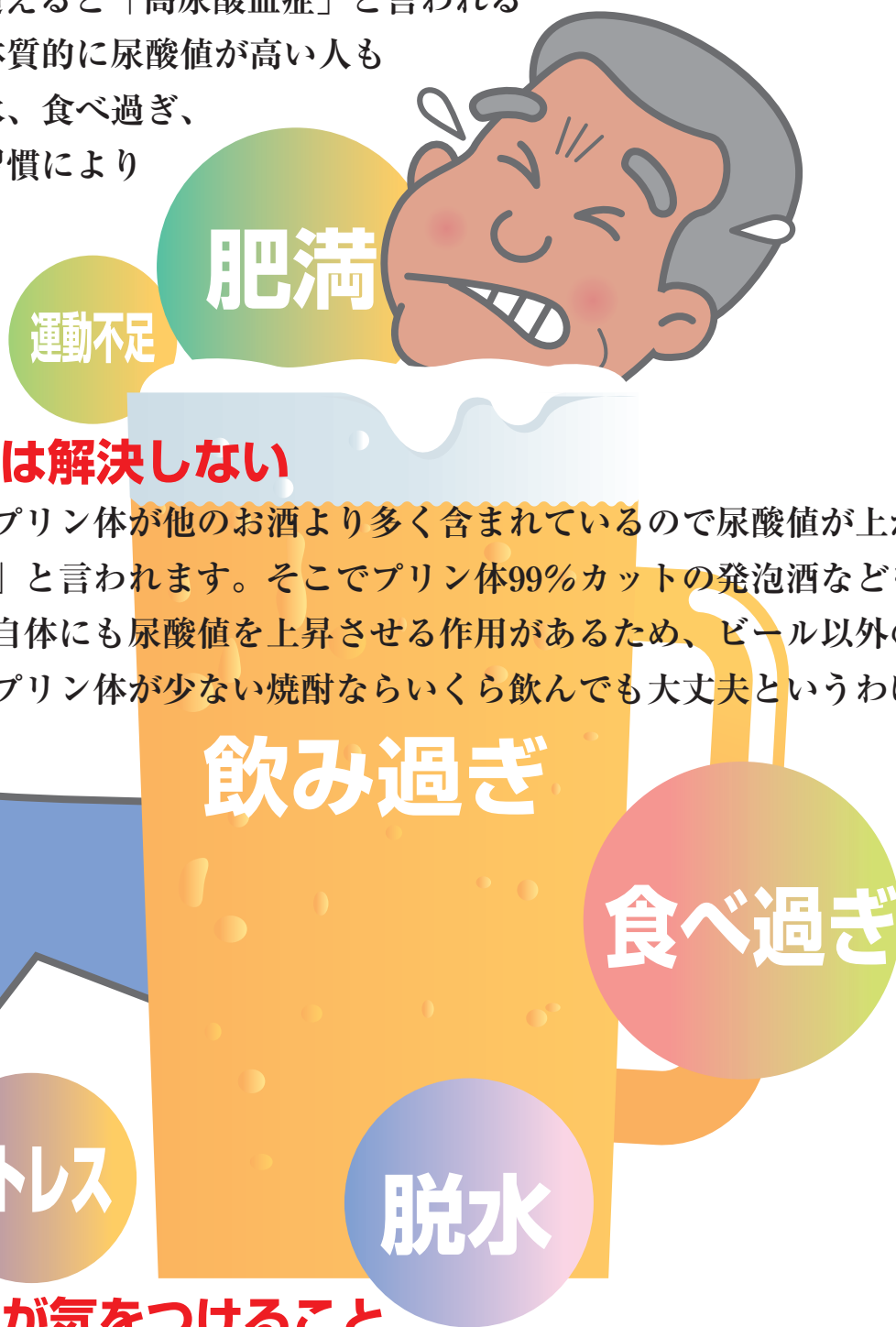
山中 寿

企画：
日本医師会

No.177

痛風は生活習慣病

痛風は、足などの関節が赤く腫れ上がり猛烈に痛む厄介な病気で、放置すると腎臓などの内臓も侵します。体内に尿酸が蓄積することが原因で起こり、血液1dlあたりの尿酸濃度が7mgを超えると「高尿酸血症」と言われる痛風の子備軍です。体質的に尿酸値が高い人もいますが、肥満、脱水、食べ過ぎ、飲み過ぎなどの生活習慣により高くなります。



「ビールをやめる」では解決しない

ビールには尿酸の元になるプリン体が他のお酒より多く含まれているので尿酸値が上がりやすく、よく「痛風にはビールはダメ」と言われます。そこでプリン体99%カットの発泡酒なども開発されました。しかし、アルコール自体にも尿酸値を上昇させる作用があるため、ビール以外のお酒を飲んでも尿酸値は上昇します。プリン体が少ない焼酎ならいくら飲んでも大丈夫というわけではありません。

尿酸値の高い人が気をつけること

痛風を起こしたら、あるいは尿酸値が高いと言われたら、まずは生活習慣全般の見直しを行いましょう。

特に、1) 肥満を改善する、2) 飲酒を制限する、3) 水分を多くとる、4) 軽い運動を行う、5) ストレスを上手に発散する、この5つの励行をお勧めします。