

## 内科

### Q 食生活がよくなると痛風になるの？

これまでに2〜3回、左足の親指が痛風になり、その都度、内服薬や外用薬で治療しました。どうして痛風になるのでしょうか。食生活がよくないからでしょうか。夕食時にビールを1缶と果実酒をコップ1杯飲みますが、アルコールがよくないのでしょうか。

●80歳代・男性

### A 痛風とは、血液中に増えた尿酸が溶けきれなくなつて結晶化し、関節

に蓄積して炎症を引き起こす病気です。急激な痛みや腫れが起りますが、薬で尿酸値を下げると症状は改善します。ご質問者の場合は、これまでに2〜3回痛風を起こしているということですので、尿酸降下薬を服用して尿酸値を適切にコントロールしないと、今後も痛風を繰り返してしまう可能性があります。痛風が起ったときだけ病院に行くのでは、根

本的な解決にはなりません。

尿酸は、食材に含まれているプリン体からつくられるので、プリン体をたくさん含む食材（レバー、干物、白子、アンの肝、牛肉、豚肉、魚、エビ、カニなど）を摂り過ぎると尿酸値の上昇につながります。また、アルコールは体内でプリン体をつくり出したり、尿酸が尿中に排泄されるのを妨げたりすることで尿酸値を上昇させます。アルコール飲料は種類を問わず飲酒量に比例して尿酸値が上昇するので、痛風の予防のためには飲酒量を調節することが大切です。

これまでの研究から尿酸値への影響を最低限に保つアルコール摂取量の目安は、1日に日本酒なら1合以下、ワインなら150ml以下、ビールなら500ml以下、ウイスキーなら60ml以下です。この程度の飲酒量であれば尿酸値にほとんど影響しないことが知られています。ご質問者の場合だと、1日にビールを1缶か、ワイン（果実酒）をコップ1杯かのどちらかにする

必要があります。なお、プリン体の含有量の少ない発泡酒でも、アルコールの含有量は通常のビールと変わらないので、飲みすぎには注意が必要です。また、尿酸値は食事やアルコールの影響だけでなく、体質（遺伝的な要因）によっても上昇しやすくなります。

まずはかかりつけ医に相談し、薬で尿酸値をコントロールしてください（6mg/dL以下が目安）。夕食時に適量のアルコールを楽しむのは問題ありませんが、定期的な受診して尿酸値を測定してもらい、尿酸値が上昇してきたら飲酒量を減らすようにして、心身ともに健康に過ごしていただきたいと思います。

### 久留一郎 国立病院機構米子医療センター 病院長



ひさとめ・いちろう  
1981年鳥取大学医学部卒業。専門は循環器内科、特に生活習慣病と高尿酸血症・痛風の合併、再生医療