

ビールを飲むと尿酸が高くなる？

健康診断の結果、尿酸値の高い方から「もうビールを飲まないか？」とか「ビールを飲まないのになぜ？」と質問されることがあります。

尿酸値が高くなることで引き起こされる最も有名な病気が「痛風」ですが、どうやら「痛風＝ビールの飲み過ぎ」という考えが浸透しているようです。

ところで、「尿酸」とは何者なのでしょうか。尿酸はDNAの構成成分であるプリン体の代謝産物です。DNAは遺伝に関わる物質です。すべての細胞に1個ずつ含まれています。したがって、すべての生物が持っている、ほとんどの食品に含まれています。食事によって取り込まれたり、壊れた細胞から出たプリン体は、肝臓で代謝されて尿酸に変わり、腎臓から尿として排出されるのです。尿酸は体内で常に一定の量に保たれていますが、バランスが崩れて過剰な状態になると障害を引き起こします。

それでは、なぜ尿酸が高くなるのでしょうか？ ビールを飲んだからでしょうか？ プリン体を摂りすぎたからでしょうか？ 答えはすべて「No」です。

もともと尿酸の約8割は体内細胞のプリン体から合成されるもの

です。食品から摂取されるのは約2割に過ぎません。調節機能が正常であれば、プリン体を多少多めに摂っても、まず問題はありません。

プリン体が多いのはビールよりおつまみ

悪者扱いされているビールにしても、含まれているプリン体の量は500ミリリットル缶あたり約25ミリグラムで、食品としては少ない部類に入ります。意外ですが、プリン体は食事やつまみとして摂っている方が、はるかに多いのです。

たとえば、一献1合で50ミリグラム、お肉100グラムで約100ミリグラム。健康的な食品として知られている鰯に約2〜3ミリグラムのプリン体を含んでいますが、細胞1つ当たりには含まれるプリン体の量はほぼ等しいため、鶏の卵1個も鰯の卵1粒もプリン体の量としては同じです。ですから、明太子1腹には目玉焼き何万個分のプリン体が含まれていることとなります。鰯卵はプリン体含有量の少ない食品として知られていますが、同じ卵と言っても小粒で数が多くなるとプリン体の量は無視できません。また、干物は水分を取り除くため、重量当たりの細胞数も多くなり、見かけよりはるかにプリン体が多いのです。

も、私たちは多くのプリン体を食事から摂取しつつ、正常に暮らしているのです。それでは、尿酸が高くなる原因は何なのでしょう。か。ストレス、激しい運動、肥満、アルコールの過剰摂取などが上げられています。仕事に追われ、胃を痛めながら徹夜続きで働けば、尿酸値はあつという間に異常高値を示します。たしかにアルコールの過剰摂取は尿酸値を上げますが、適量であればリラクゼーション効果もあるため、ほとんど影響を与えません。ちなみに、適量とはアルコール換算で約20〜25ミリグラム、ビールならば約500ミリリットルです。

ビールを飲んだから痛風になるわけではありませんが、痛風になったからビールが飲めないわけではありませんが、むしろバランスのとれた生活を送るほうが大切

第1回 痛風はビールが原因？



切でしょう。調節機能が低下した方でも、ほとんどの場合は薬を上手に使って、アルコールを含めた普通の食生活を送ることができるようになります。僕のところにはそんな方が大勢訪れ、笑顔で帰っています。

宍倉朋胤 Shishikura Tomotane
医学博士、日本外科学会専門医、日本
乳癌学会認定医、千葉県茂原市・宍倉
病院副院長。日本地ビール協会認定マ
スターアドバイザーなどビールに関する
称号を多数所有。ワインにも造詣が深
く、ワインスクール代表も務める。

Dr. 宍倉の「ビールで健康」

B&P Column

Illustration by hiroyuki fujiwara