

# アルコールと尿酸V—アルコールによる尿酸値上昇の予防

*Alcohol and uric acid V — Prevention of rise in plasma uric acid concentration induced by alcohol ingestion*

中田恵理子

神戸学院大学栄養学部臨床検査学  
第3部門

森脇 優司

神戸学院大学栄養学部臨床検査学第3部門 教授

坊池 義浩

神戸学院大学栄養学部臨床検査学  
第3部門 講師

## はじめに

「目でみるアルコールと尿酸」もいよいよ最終回を迎えることになった。最終回のテーマは、アルコールによる尿酸値上昇の予防である。アルコールによる尿酸値の上昇を予防するためには、あらゆる種類のアルコール類の飲用を中止することが、最も基本的と考えられる。しかしながら、そうやってしまえば身も蓋もなく、またなかなかそうはいかないのが人情であり、お酒を好む人が多いといわれる痛風・高尿酸血症患者にとって厳しすぎる飲酒の制限は、かえって治療からのドロップアウトを招き、治療の障害にもなりかねない。そこで今回は、本シリーズ第4回「飲酒による尿酸値上昇の増悪因子」の内容を踏まえて、アルコールによる血清尿酸値の上昇を予防、あるいは少しでも緩和するための方策について考えてみたいが、第1～4回の内容と少し重複があることをご容赦いただきたい。

## 飲酒量の制限

飲酒量と高尿酸血症のリスク、血清尿酸値との間には関連があることが明

らかにされているが、血中アルコール濃度と血清尿酸値との関係についてはあまり知られていない。血中アルコール濃度が6.5mmol/L(32.5mg/dL)以下の時には尿中のオキシプリンは増加するが、血清尿酸値は変化せず、血中アルコール濃度が6.5～10mmol/L(32.5～50mg/dL)に上昇しても、尿酸やオキシプリンの尿中排泄は増加するが、血清尿酸値はほとんど変化しない。さらに血中アルコール濃度が10～20mmol/L(50～100mg/dL)となっても、血清尿酸値にはほとんど影響がないが、20～45mmol/L(100～225mg/dL)となると、ビールを飲んだ場合、血清尿酸値は13～24%上昇し、尿中尿酸排泄も7～20%増加するという。さらに血中アルコール濃度が45mmol/L(225mg/dL)以上となると、血清尿酸値は20%上昇し、また血中乳酸の増加によっ

て、尿中の尿酸排泄はむしろ減少することが種々の研究から明らかにされている(図1)<sup>1)</sup>。

飲んだアルコール量をもとに、計算によって血中アルコール濃度を簡易的に求める算式によると、アルコールの血中濃度(%) = 飲酒量(mL) × アルコール濃度(%) ÷ 833(mL) × 体重(kg)となる。ここで833mLというのは体重1kg当たりの平均血液量とされるので、たとえば体重65kgの人がビール大瓶1本(633mL, アルコール濃度5%)を飲むと、この計算式ではアルコールの血中濃度は0.058%(58mg/dL)となり、先ほどの血中アルコール濃度と血清尿酸値との関係からすると、この量であれば、少なくとも短期的には血清尿酸値にはほとんど影響がないと推定される。

また、どの程度飲酒を制限すべきか

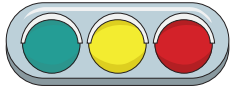
- 
- 1) 血清尿酸値に影響を与えない飲酒量  
(血中アルコール濃度 30 mg/dL 以下)  
ビール 500 mL 以下, 日本酒 1 合以下, ウイスキー 60 mL 以下
  - 2) 血清尿酸値にほとんど影響を与えない(ビールで軽度増加)  
(血中アルコール濃度 50～100 mg/dL 以下)  
ビール 500～1,000 mL, 日本酒 1～2 合, ウイスキー 60～120 mL
  - 3) 血清尿酸値が増加  
(血中アルコール濃度 100～150 mg/dL 以上)  
ビール 1～2 L 以上, 日本酒 2～4 合以上, ウイスキー 120～250 mL 以上

図1. アルコール摂取量と尿酸値