お酒と痛風の話

学習支援室ですよ　vol.6

20150227

看護学科では国家試験が終わって一段落、
栄養学科ではいよいよ国家試験に向けて追い込みシーズン到来ですね。
今回はちょっと気が早い話題、祝杯（お酒）と痛風のお話をしましょう。

痛風がどんな病気かはご存知ですよね。
そう、「風が吹いても痛い」と言われるほど足の指関節が腫れてしまう病気です。
原因は尿酸塩結晶。
ネットで画像検索すると、つんつんしていかにも痛そうな形をしています。
痛風が怖くてビールを我慢している人もいるのでは？

…でも、どうして痛風イコール「ビール」なのでしょう？
それは、尿酸塩の「尿酸」が何からできるかを考えれば分かります。
尿酸は、核酸の代謝産物。
核酸…と聞くと身構える人もいますが、要するに「細胞の核」の中にある物質です。
つまり、思い切り簡単に言うと
「細胞がたくさんあるものを飲食すると、尿酸が増える」ことになります。
でも、普通の食品では結晶化するほど尿酸は産生されません。
問題になのは「アルコール」と「増殖中の細胞」です。

アルコールは、ご存じのとおり体内で様々な働きをします。
尿酸に注目すると、まず尿酸のもと（プリン体）から尿酸をたくさん作らせます。
さらにできた尿酸を排出しないように命令。
とどめに水分排出は促進しますから、どんどん尿酸の血中濃度は上がります。
…うん、尿酸塩結晶形成にまっしぐらです。

増殖中の細胞では、たくさん核酸（DNA・RNA）ができるのも分かりますね。
まさに今まで生物や生化学で勉強してきたこと。
核酸の一部分（塩基のうちプリン環骨格をもつのはアデニンとグアニン）から、
尿酸が作られていくのです。

ここで、改めてビールとは何かを考えてみると。
ビールは麦芽を原料としたアルコール飲料。
麦芽は漢字のとおり「麦の芽」ですから…細胞、絶賛増殖中です。

お酒と痛風の話

それがアルコールと一緒になっているのですから…
尿酸ができる条件はばっちり！です。

「え？プリン体フリーでもだめなの？」

近日増えてきたプリン体フリーのビール。
これ、ビールの中の尿酸のもとが減っていることは間違いありません。
でも、みなさんはビールをおつまみなしで飲みますか？
多分、おつまみと一緒ですよね。
おつまみは、実は核酸が多く含まれる食物が選ばれやすいようです。
ウニ、白子、レバー…うん、上質なおつまみこそ危険信号。
そして注意。
忘れがちなアルコールの作用（尿酸産生促進・尿酸排出抑制・尿酸濃縮）は、
プリン体フリーでも変化してませんよ。

ちなみに、痛風は男女比９：１の超男性特化型。
理由は、エストロゲン（女性ホルモン）が血中尿酸をうまく排出してくれるから。
エストロゲンの援助がない男性では、血液中に尿酸がたまりがちになります。
なので、閉経後の女性は男性と同等の痛風危険があるのですよ。

そんなわけで、祝杯をあげるときにはちらっと尿酸のことも気にしてくださいね。
お祝いでお酒を飲むなとは言いません。
ただ「ちゃんと他の水分を取る」、
「おつまみに気を付ける」などの自衛手段を取った方が
痛い思いをせずに済みそうです。
あ！
当然ながら未成年者の飲酒はだめですからね！