

プリン体を少なくしたビール（発泡酒）ならたくさん飲んでも大丈夫か？

ビールに限らずアルコールは尿酸の生成を促進し、腎臓からの排泄を阻害

飲酒（アルコール）による高尿酸血症の機序

- (1) アルコール飲料自体の尿酸
- (2) 酢酸代謝に伴う肝臓でのプリン体合成促進
- (3) 尿酸排泄抑制（高乳酸血症による乳酸との拮抗）
- (4) アルコール利尿による脱水
- (5) 食欲増進



飲酒行動に関する目標 （健康日本21）

- 1) 1日に純アルコール60gを越え多量に飲酒する人の減少
- 2) 未成年の飲酒をなくす
- 3) 「節度ある適度な飲酒」としては1日平均純アルコールで20g程度である旨の知識を普及する