

# 関節リウマチと飲酒

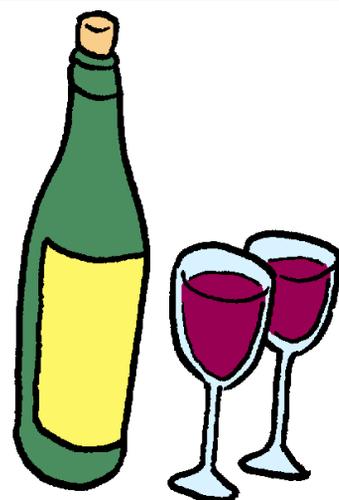
## 注意

この文章は、関節リウマチ患者さんに対して飲酒を推奨する意図はありません。アルコール性肝障害やアルコール使用障害などがあり**主治医から飲酒を禁止されている方は絶対に飲酒しないでください。**

## ① 関節リウマチの発症と飲酒

アルコールを摂取している方は関節リウマチ発症のリスクが低いとする研究がいくつかあります。

(Ann Rheum Dis 2014;73:1962-1967)  
(RMD Open 2021;7:e001379)



## ② 関節リウマチの活動性と飲酒

アルコール摂取は関節リウマチの疾患活動性にも影響するかもしれませんが。多くの研究では、アルコールを摂取している患者さんは疾患活動性がやや低い傾向にあると報告されています。

(Sci Rep 2021;11:10474)

## ③ メトトレキサート使用中の飲酒

メトトレキサート(リウマトレックス®, メトレート®)は関節リウマチ治療におけるアンカードラッグであり、可能であればまず使用を試みる薬剤です。一方で用量依存性に肝障害を呈しうることも知られています。お酒も飲み過ぎると肝障害のリスクがありますが、メトトレキサート内服中はお酒は飲まない方がよいでしょうか。

1週間で純アルコール量 **112g**以内の摂取であれば、肝酵素上昇のリスクは上がらないとする報告があります。ただしこれは英国からの報告なので、日本人にも当てはまるわけではなくあくまで参考程度にしましょう。(Ann Rheum Dis 2017;76:1509-1514)

「酒は百薬の長」というように、お酒は適切に飲めば健康に資するものと考えられます。ただし飲めない体質の方が無理に飲むことは避けなければいけません。また、関節リウマチをコントロールするために飲酒をするという考えも健全とは言えないでしょう。

**関節リウマチに罹患していてもお酒は楽しめる、程度に捉えるのがよいと思います。**

純アルコール量		
ビール	350mL	14g
日本酒 (15%)	1合	22g
ワイン (12%)	グラス (120mL)	12g

参考文献：  
「厚生労働省e-ヘルスネット」

文責：志水 隼人