

週に数回のビールが関節リウマチの予防に

関節リウマチは免疫系の機能不全に関連する関節炎の一種で、男性よりも女性に多い疾患である。本研究では、アルコール摂取量と関節リウマチのリスクの関係について検討した。

対象となったのは、米国の2つの大規模調査すなわち看護師健康調査（1976年に開始）と第2次看護師健康調査（1989年に開始）に参加した女性看護師で、前者からは12万1,000人、後者からは11万6,000人であった。被験者には生活習慣や生活環境については2年ごとに、アルコール摂取を含めた食習慣については4年ごとに回答してもらった。その結果、アルコールを摂取しない人と比べて、アルコールを1日当たり5.0-9.9gを毎日摂取する人では関節リウマチの危険度が0.78倍となった。また、週に2~4回ビールを飲む人では、全く飲まない人と比べて31%のリスク低減が認められた。

したがって、適量のアルコールを長期的に摂取することにより女性の関節リウマチのリスクが低減できる可能性があることが示唆された。

出典：Arthritis & rheumatology. Published online Apr 11, 2014. doi: 10.1002