

## お酒と腎臓病の関係

**Q** お正月には、ついお酒を多く飲んでしまいます。お酒は腎臓の病気に影響するのでしょうか？

**A**

多量のアルコール摂取を

ビール500<sup>ミリ</sup>、清酒180<sup>ミリ</sup>（1合）、ウイスキー200<sup>ミリ</sup>に、それぞれ

摂取は腎臓を保護する作用があるとされています。

続けることは肝疾患、がん、自殺や事故などを引き起こし、体に良くないことは明らかで、命に関わってくることもありとても勧められません。

一方、すでに腎臓の病気になる人に

では、少量のアルコール摂取はどうか？

報告がほとんどなく、一定の見解は得られていません。

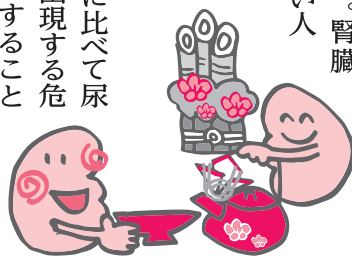
少量のアルコール摂取とは、エタノールを1日10〜20<sup>グラム</sup>摂取する程度の量です。この量

また、少量のアルコール摂取が良くないという報告もないよう

（20<sup>グラム</sup>）は具体的には、

腎臓の病気の発症に関しては、少量のアルコール

す。少量のアルコールは腎臓にとって、昔からいわれているように「百薬の長」かもしれません。しかし、過量のアルコール摂取は害になりますので、お正月に飲み過ぎるのはお控えください。



高知高須病院  
副院長 水口 隆さん