

アルコールと腎臓

Q お正月にはお酒が付き物です。
お酒は腎臓に影響するのでしょうか？

A

正月なのでお酒の話題にしましょう。多量のアルコール摂取を続けることは肝疾患、がん、自殺や事故を引き起こし、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。では、少量のアルコール摂取はどうでしょうか。少量とは、エタノールを1日で10〜20g摂取するぐらいで、具体的に

は、ビール500ml、清酒180ml(1合)、ウイスキーダブル1杯、ワイン200ml程度に当たります。腎臓の病気がなく、この程度の量を摂取している人は、摂取していません。比較して尿タンパクが出現する危険率が低下することが報告されています。腎臓

1回の摂取量



の病気の発症に関しては、少量のアルコール摂取は腎臓を保護する作用があると考えられています。一方、すでに腎臓の病気になるている人に関しては報告がほとんどなく、一定した見解は得られていませんが、少量のアルコール摂取が良くないという報告もな

いようです。少量のアルコールは腎臓にとつ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