

## お酒と腎臓

**Q** 年末年始とお酒を飲む機会が多くなります。  
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か。少量のアルコール摂取とはエタノールを1日です。

多量のアルコール摂取とはエタノールを1日で10〜20g摂取する程度の量で、具体的には、ビール500ml、清酒180ml、ウイスキー1杯、ワイン1杯程度に当たります。腎臓の病気がない人で、この程度の量を摂取している人は、摂取していない人に比べて、尿タンパク出現の危険率が低下するといわれています。

腎臓を保護する作用があると考えられています。一方で、すでに腎臓の病気になるている人に関する報告はほとんどなく、一定した見解は得られていません。少量のアルコール摂取が良くないという報告はないようです。少量のアルコールは腎臓にとって、

昔からいわれるように百薬の長かもしませんが、過量にならないように、飲み過ぎるのは控えてください。特に糖尿病の方は、糖分やカロリーの摂取過多になりますので、注意してください。



高知高須病院  
副院長 水口 隆さん

高知市大津乙2705-1 TEL088-878-3377 <腎臓内科・糖尿病内科>