



アルコールの摂取は腎臓病に影響するのでしょうか？



正月なので
アルコールの
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、適量のアル
コール摂取はどうで
しょう。適量のアル
コールとはエタノール
を1日で20〜25^g摂取

取する程度の量です。
例えばビール500^{ml}、
清酒180^{ml}（1合）、
ウイスキー
ダブル1
杯、ワイン
200^{ml}、
この程度
の摂取で
は、摂取し
ていない
人に比べて
尿タンパクが出現す
る危険率が低下する、
また腎臓病の発症に
対して適量のアルコ



うです。しかし、60^歳
以上で、適量のアル
コール摂取が良くない
という報告はないよ
うです。しかし、60^歳
以上で、適量のアル
コール摂取は腎臓
機能低下のリスクに
なることがあり、飲
み過ぎには注意が必
要です。正月に飲み
過ぎるのは控えた方
がいいでしょう。

に腎臓病
になってい
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、適量のアル
コール摂取が良くない
という報告はないよ
うです。しかし、60^歳
以上で、適量のアル
コール摂取は腎臓
機能低下のリスクに
なることがあり、飲
み過ぎには注意が必
要です。正月に飲み
過ぎるのは控えた方
がいいでしょう。



高知高須病院
副院長 水口 隆さん