

二日酔いのはなし

主なアルコール代謝経路

口から入ったアルコールは、胃や小腸で大部分が吸収され、血液に溶け込んで、まず肝臓に送られます。

吸収されたアルコールは、肝臓でアルコール脱水素酵素（ADH）の働きによりアセトアルデヒドに分解され、さらにアルデヒド脱水素酵素（ALDH）の働きで酸化され、酢酸に変わります。

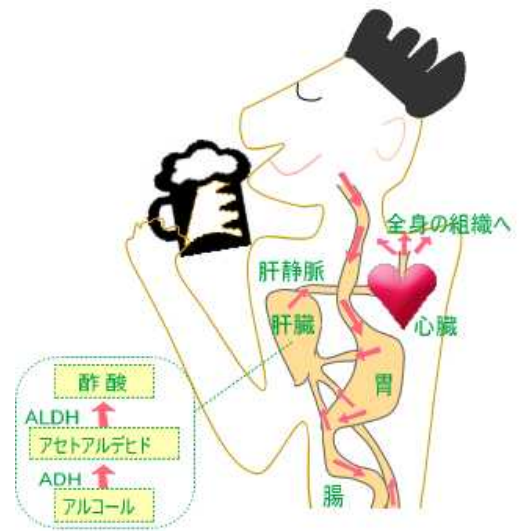
肝臓でできた酢酸は、全身を巡るうちに水と炭酸ガスに分解され、最後には体の外に出ていきます。

肝臓で分解しきれなかったアルコールは、肝静脈を通過して心臓に送られ、ここから脳はもちろん全身へと巡っていき、再び肝臓に戻って分解されます。

体に入ったアルコールのごく一部は、体内で処理されないまま、尿や汗、呼吸となって、体の外に出ていきます。

アルコールの中間代謝物質であるアセトアルデヒドは毒性が非常に強く、翌朝その毒性により引き起こされる、寒気・頭痛・嘔吐・吐き気等の不快な症状を二日酔いと言います。

また、アルコールがまだ体内に多く残っている場合は酩酊感・ふらつき・ろれつがまわらない等の酒酔い症状が続いている場合がありますが、遅かれ早かれ二日酔いの不快な症状はやって来る事は避けられないでしょう。



二日酔い予防

旨い酒も、飲み過ぎると翌日がつらいですね。その日寝る時からつらいときもありますよね。

地球の公転と自転を体感している様なあのグルグル...。その時は「お酒はもう飲まない」って...思います。

一番は飲みすぎないことですが、これがなかなか難しいですね。

そこで予防策として食べながら飲む、休肝日を設けて肝機能を高めておく、疲れていると酔いやすいので十分な睡眠を取っておくことが重要になってきます。

お酒を飲む前にウコンやアミノ酸・ビタミンCなどを予め摂取すると肝臓の働きを助けてくれて悪酔い予防になります。さらに睡眠前に多目の水分（スポーツドリンク等）と、もう一度ウコンや・アミノ酸を摂ると目覚めたときの感じが全然違います。 お酒の量にもよります。

「アピスウコン粒」には、クルクミンがたっぷり入った「秋ウコン」と健胃作用のある「春ウコン」と殺菌作用の高い「センシレン」ハーブのトリプル成分が配合された商品です。1日8粒を目安に服用。アピス薬局からのお勧めの商品です。医師の治療・診断を受けているかたは医師・薬剤師にご相談くださいね。



飲酒量1単位

飲酒量1単位とは純アルコール20～25gを指します。

これはビール（度数5%）『中瓶1本』・日本酒（度数15%）『1合180ml』・焼酎（度数25%）110ml・ウイスキー（度数43%）『ダブル1杯60ml』・ワイン（度数14%）『180ml』・缶チューハイ（度数5%）『1.5本520ml』程度です。

アルコールの分解速度は体重に比例し、体重60kgの人なら1時間で約6g。つまり1単位のアルコールを分解するのに約3時間かかります。ただし、個人差がかなりありますので一概にすべてあてはまる訳ではありませんので注意が必要です。

これらの分解速度を目安にして睡眠時間中に分解できる量にとどめるようにしましょう。

運転にも注意

お酒を飲むと気分が大きくなったり、同じ話をエンドレスリピートしたり、反応が遅くなったり...

いつもと同じ感覚でも、いつもよりアクセルを踏んでいたり、ブレーキを踏むのが遅れたりします。

飲んだら乗らない・乗るなら飲まないは当たり前の事ですが、二日酔いでも酒気帯び運転になります。

「酒気帯び」の基準値は呼気1リットル中アルコールが0.15mg以上です。この時、血液1ml中には0.3mg以上のアルコールが含まれている計算になります。

二日酔いの朝、酔いは醒めていると思っているのは本人だけです。実際には体内に十分アルコールが残っていますので、運転をしないようにしましょう。呼気1リットル中0.15mgのアルコールとは、体重60kgの男性が中ジョッキ1杯のビールを飲んだとき約30分後に軽く基準値を超える量です。

人によって、運転前に奈良漬や酒粕を食べたり栄養ドリンクを飲んだだけで、基準値を超える場合もあります。少しだけなら...という考えをなくしましょう。

二日酔いになったら

予防をしてもなかなか出来ないのが人の性です。なってしまったものはしょうがない。二日酔いに特效薬はありません。なにかスッキリする方法を探すしかありません。体内のアルコールを出来るだけ早く排出（肝臓フル回転）する事が二日酔い解消の近道です。まず、脱水状態になっているので水分を補給する。アルコールを分解するには糖分が必要になってくるので普通の水やお茶よりスポーツドリンクが良いでしょう。肝臓の栄養はアミノ酸です。アミノ酸はタンパク質が原料です。タンパク質を多く含む肉類を食べると消化吸収の為に肝臓がまた働くこととなります。

そこで、手軽なアミノ酸の医薬品やサプリメントも有効です。アミノ酸は三大栄養素のひとつで、体を構成するタンパク質のもととなる重要な栄養素です。その中で、体内では合成できないアミノ酸を必須アミノ酸といいます。“アニマリニンL錠”は、必須アミノ酸、エネルギーの産生を高めるビタミンB群、血流を良くするビタミンEを配合した保健薬ですね。



でも、本当は寝るのが一番です。江戸時代の川柳『世の中に 寝るより楽は なかりけり 浮世の馬鹿は 起きて働く』のように、ゆっくり寝てやり過ごしたいものですね。この作者が二日酔いの時に詠んだかどうかは定かではありませんが...(^_^)

気休めですが少しでもましになるなら...と、よく言われている二日酔い対策です。

柿などの果物

昔から柿は酔い覚ましに良いと言われていていますね。糖分はアルコール分解に有効です。

卵焼き

これはアミノ酸の素のタンパク質で消化が良いと言われていています。

消化吸収を考えるなら半熟卵ですね。

しじみ・梅干

おじいさん・おばあさんの時代からの言い伝えです。古今東西やっぱりこれですね。

牡蠣・レバー

これも言い伝えですが、肝臓に良いのは確かです。

トマトジュース・グレープフルーツジュース

水分補給と糖分補給。気分スッキリ効果ですね。

栄養ドリンク・スタミナドリンク

直接の効果は解りませんが、多少元気になる気がします。

胃薬・胃腸薬・制酸剤

二日酔いの時はかえって悪化することもあるようです。

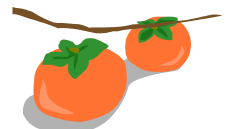
薬剤師さんに相談してくださいね。

サウナ・風呂

アルコールが汗になって出るとはまずありません。

血流がよくなるので多少はましになるようです。

脱水状態の悪化に注意が必要です。水分補給を忘れずにね。



× 迎え酒

どうしようもない時に、つい...迎え酒を...。でも、苦しみを先に延ばしているだけです。

血液中のアセトアルデヒドが長く留まる事になりますので肝臓を余計いためてしまいます。

絶対にやめましょう。

飲みすぎにご注意!

楽しいお酒になるよう 健康を害さないよう 心がけましょう!

