



マリーン健康通信 H29年度 第1号

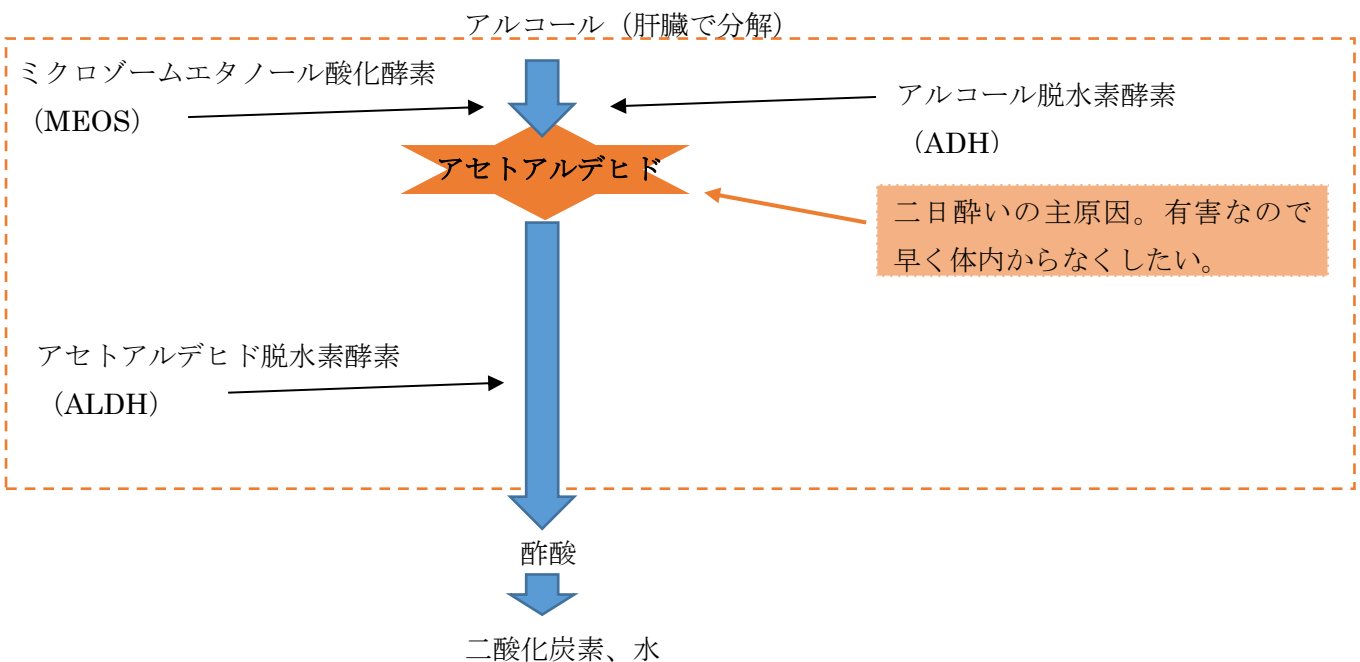
～二日酔いに気をつけよう！～

お酒を飲む機会が多いシーズン。ついつい飲み過ぎて翌日がツライという人も多いのではないのでしょうか？そこで、今回のマリーン通信では、二日酔いのメカニズムから、二日酔いに効果的な食べ物などの二日酔いの予防法と対処法について紹介していききたいと思います。
正しい知識をもとに、二日酔いにならないお酒の飲み方を身につけましょう！

◆二日酔いはなぜ起きる？

アルコールは肝臓で分解されます。ですが、肝機能の限界を超える量を飲むと、有害物質のアセトアルデヒドが体内に残り、**動悸や吐き気、頭痛、震え**などを引き起こします。これが二日酔いです。アルコールを分解する酵素の分解のしやすさは遺伝によって決まり、外国人に比べると、日本人は遺伝的にこの酵素の分解の弱い人が多いため、二日酔いになりやすいといわれています。また、**過剰なストレス**などで肝臓に負担がかかっていると、肝臓の機能が低下して二日酔いになりやすくなります。

●アルコール分解の仕組み●



基本的にお酒に強いかわい弱いは、**親から受け継いだ遺伝子で決まってしまう**ようです。そして、お酒に弱い遺伝子を受け継いだ人は「二日酔いになりやすい体質」となります。ですから「お酒は慣れ」とお酒に弱い体質の人に無理やり勧めることは思わぬ事故の原因になることがあるので、注意しましょう。それではどうしたら二日酔いになりにくくなるのでしょうか。

次に、二日酔いの対処法、効果のある食べ物などをお伝えしていきます！

◆二日酔いになる前にできること ～飲む前、飲んでいる最中、飲んだ後～

・飲む前

空腹では飲まないこと！

空腹でいきなりお酒を飲むと、アルコールの吸収スピードが速くなります。早く酔いたいからといって空腹での飲酒は危険です。

一気に**血中アルコール濃度が高くなる**のでアルコールの分解が追い付かず、二日酔いの原因となります。飲む前に**食べ物をお腹に入れておきましょう**。消化に時間のかかる脂肪分を少量摂ると、二日酔いの防止に効果的です。チーズやナッツなどがいいかもしれません。



・飲んでいる最中

① アルコールを飲みながらのタバコは避ける

お酒を飲むとタバコが吸いたくなるという人は多いかもしれません。

しかし、タバコはニコチンやタールなどの分解のために**肝臓に負担をかける**うえ、アセトアルデヒドの分解に必要な**ビタミン C を消費**してしまいます。その結果、タバコを吸いながらお酒を飲むと二日酔いになりやすくなります。健康のためにも、飲みながらのタバコはやめましょう。

② お酒とお酒の間にたっぷりの水を飲む

洋酒では「チェイサー」、日本酒や焼酎なら「和らぎ水」といって、お酒とお酒の間に水を飲むことで、**アルコールの影響を軽減**することが知られています。また、お酒を飲むとトイレが近くなりますよね？アルコールには利尿作用があります。しかもトイレのたびに水分を失ってしまいます。ゆえに水分を補給することで脱水症状による頭痛などを和らげることができます。

② たんぱく質、野菜を中心に！揚げ物は控えめに。

たんぱく質は**アセトアルデヒドの分解を促進**し、**肝臓の働きを助ける**のに欠かせません。脂肪分が多いと肝臓に負担をかけアルコール代謝にブレーキをかけるので、低脂肪・高たんぱくのつまみを選びましょう。野菜で**ビタミン C**を摂ることも忘れずに！！

・飲んだ後

寝る前や起きた後にコップ1杯の水を飲むと、頭痛の軽減に役立ちます。水分の吸収を早めるスポーツドリンクもおすすめです。

二日酔いの朝は喉がカラカラに渴いているはず。普段でも睡眠中に大量の水分を失いますが、それに加えてアルコールの分解に水分が不可欠のため全身が脱水状態になっているのです。そのため、脱水状態を緩和するために補給する必要があるほか、水分を補給することで代謝が活発になり、血液中のアセトアルデヒドの濃度を薄める効果が期待できます。

そのため、**寝る前と起床時にコップ1、2杯の水分を摂取しましょう！**

また、お酒の席の後にお家でゆっくり湯船に浸かりたいという方もいるかもしれませんが、しかし、お酒を飲んだ後、アルコール分を外に出そうと熱い湯船に長くつかるのは逆効果です。**脱水症状を起こす危険性**があります。熱めのシャワーですばやく全身を温め、腎臓の働きを活発にして、アセトアルデヒドを早く出したほうがよいようです。

◆二日酔いに効果のある食べ物

二日酔いの症状に効果のある食べ物があるようなので、いくつか紹介していきます。



・しじみやあさりの味噌汁

しじみとあさりには、それぞれ二日酔いの症状緩和に効果的な成分が含まれています。

まず、しじみには、「オルニチン」というアミノ酸が含まれます。オルニチンは肝臓の働きを正常化し、二日酔いの症状を緩和してくれると考えられます。また、あさりには「タウリン」が含まれます。タウリンにも、肝臓の機能を正常化したり、アルコールの分解を促進したりする働きがあります。

・はちみつ

はちみつに含まれる果糖は、アセトアルデヒドを分解する作用があると考えられています。アセトアルデヒドは、二日酔いのさまざまな症状の原因とされています。

・バナナ

肝臓に障害を引き起こす物質を中和する働きがあるとされています。

・柿

柿は、二日酔いの症状を緩和してくれる食材として広く知られていて、肝臓の機能を補助してくれるとされています。また、柿には、アルコールを分解するタンニン・カタラーゼも含まれます。



いずれも肝臓に
いい食べ物
です。

最後になりますが、これまでさまざまな二日酔い対策をご紹介しましたが、一番大切なのは、**自分の「適量」を知って飲み過ぎない**ことです。

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本 21」によると、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして約20g程度であるとされています。このくらいの量であれば、ほどよくお酒を楽しめるというわけです。

1日の適量はこのくらい！

ビール	ワイン	日本酒	焼酎（25度）	ウイスキー
中ビン1本 500m l	グラス2杯 240m l	1号 180m l	100m l	ダブル 60m l

これまで紹介してきたように、二日酔いを最小限にとどめるためにさまざまな予防法・対処法があります。お酒の飲み方を考えることがもちろん、二日酔いの対処法も身に付けて、お酒と正しく付き合い、楽しいお酒の席や晩酌をしてください！

※もちろんのことですが、未成年での飲酒はより脳の影響が強くなるので、絶対に避けましょう。

参考文献

サワイ健康推進科
サッポロビール株式会社
タケダ健康ナビ

