



新しい年を迎え、家族での集まりや、新年会などでお酒を飲む機会が多く、二日酔いに悩まされている方も多いのではないのでしょうか？新年最初のきりんだよりは、お酒を飲んだ翌朝に後悔しないためのちょっとした工夫についてご紹介したいと思います。



## 二日酔いとは？

アルコールを摂取すると肝臓でアルコールが分解されます。その分解過程でできるアセトアルデヒドは、毒性が強く、これが脳に作用すると、頭痛、吐き気などの悪酔い状態になります。

また、副腎を刺激して、心臓の脈拍を早めたり、顔を高潮させることもあります。飲み過ぎた翌朝、体内にこのアセトアルデヒドが残っている状態が二日酔いです。日本人の約4割がアセトアルデヒドの分解に時間がかかるといわれ、二日酔いになりやすいといわれています。



## お酒を飲む前に ~二日酔いを未然に防ぐ~

- 空腹時にはお酒を飲まないようにしましょう。どうしても飲まないといけない場合は、牛乳などをコップ半分程度飲んでから飲むようにしましょう。
- おつまみを食べながら飲む。
- 週2日くらいは休肝日を作り肝臓を休ませましょう。
- 短時間に大量のアルコールを飲まないようにしましょう。一気にお酒を飲むことは体にとって危険です。

## お酒を飲みながら ~肝臓の解毒作用を助けるおつまみを~

お酒のおつまみは高タンパクなものがく、胃の粘膜を保護しお酒を解毒する酵素を増やします。また、お酒の酸性を中和するアルカリ性食品もよいでしょう。

冷奴、イカさし、きんぴらごぼう、たこ、チーズ、酢の物、煮魚、レバニラ炒め、納豆などのおつまみがおすすめです。

## 二日酔いになったら・・・

二日酔いになったら、血中のアセトアルデヒドを早く体外へ排出することがベストです。そのためには、アルコールの分解を早め、肝臓や腎臓をいたわる食べ物を摂るように心がけましょう。

お茶や薄めのコーヒーなどは利尿作用があり有効といわれます。また、ハチミツや果物の果糖は血中アルコールの濃度を下げる働きがあるといわれます。俗に言う「迎え酒」は、肝臓の負担を増やすだけですのでやめましょう。

### 《二日酔いに効果のある食べ物》

#### ●甘柿・干し柿

柿に大量に含まれる果糖が、血中アルコールを分解させる速度を早めます。

また、豊富に含まれるビタミンCやタンニンが血中のアルコールを排出します。



#### ●梅干し

梅干しに含まれるピクリン酸には肝臓を活性化させる効果があり、クエン酸と合わせて二日酔いのみならず乗り物酔いや食中毒にも効果があるといわれています。



#### ●大根おろし

二日酔いで弱った肝臓や胃腸の働きを高め、不快感や食欲不振を取り除く効果があるといわれます。また大根に含まれるビタミンCには肝臓の働きを助ける作用があります。



謹んで新春のお慶びを申し上げます

旧年中は ご厚情を賜り厚く御礼申し上げます

本年も皆様の 健康維持の お手伝い出来たいです

職員一同 努めて参ります

何卒よろしくお願い申し上げます



全国の医療機関の処方箋を受付いたします  
何でもお気軽にご相談ください



### きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899  
Tel 0966-42-6900 fax 0966-42-6910



～今月の担当は那須貴美香です～