

忘年会にクリスマス、新年会と、これからの季節はお酒を飲む機会が多くなります。アルコールには精神の緊張を解きほぐし、愉快的気分にする作用がある一方で、酔った勢いでポロリと口にしないでよいことを言ってしまうたり、つい飲み過ぎて、次の日は二日酔いでぐったりというような経験をされた方も多いのではないのでしょうか。今回は「お酒の酔い」についてご紹介します。



お酒に「酔う」とは？

お酒を飲むとアルコールは胃で約20%、小腸で約80%吸収され血液に溶け込み、門脈を通過して肝臓に運ばれます。肝臓ではアルコールの分解が始まりますが、すぐには分解できないため大部分のアルコールは心臓に送られ、脳や全身にも運ばれます。アルコールが血液に溶け込んで脳に運ばれ、脳を麻痺させている状態を「酔う」といいます。

楽しくお酒が飲めるのは開放感を感じたり、陽気になったりする段階までとされ、アルコールの量が増えるにしたがって脳の麻痺も進みます。麻痺が脳全体に及ぶと、呼吸困難に陥り、最悪の場合には死に至る危険性もあります。

酔いの進み方には個人差があるため、自分にとっての酔いの段階を知っておくことが大切です。

お酒に強い人と弱い人の違いは？

体内に入ったアルコールは肝臓へと運ばれ、「顔が赤くなる」「頭が痛い」「吐き気がする」「動悸がする」などの不快な状態を引き起こす有害物質「アセトアルデヒド」へと分解され、さらに、酵素によって無害な酢酸へと分解されます。



アセトアルデヒドを分解する酵素の代謝速度が速い人はお酒に強く、遅い人や酵素活性が全くない人は、お酒に弱い、全くお酒が飲めないタイプとされ、日本人の約4割は後者だといわれています。どのタイプかは親から受け継ぐ遺伝子の組み合わせによって決まっているため、後天的に変わることはないといわれています。自分の体質を知り、自分のペースでお酒を楽しみましょう。

「二日酔い」はなぜ起きる？

アルコールを自分の代謝能力以上に摂取し、分解しきれなかった有害物質アセトアルデヒドが体内に残ってしまい、頭痛や胃痛、胸焼け、吐き気など、二日酔いの不快な症状を引き起こします。

《二日酔いを防ぐには》

空腹でお酒を飲まず、食事と一緒に楽しむ

空腹時の飲酒は胃が荒れ、酔いも早く回ってしまいます。お酒を飲む前には、何か食べるようにしましょう。また、飲酒のペースを落とすためにも、食事をしながら飲みましょう。おつまみには、アルコールの分解能力を高めてくれる成分が多く含まれる、チーズ、豆類、肉類などがお勧めです。



アルコール以外の水分をとる

アルコールには利尿作用があるため、水分を同時にとることで、脱水症状による頭痛などを和らげる効果があります。また、体内でアルコールが薄まり、吸収を抑えることが出来るといわれています。



長時間の熱い風呂は厳禁

飲酒後にサウナや熱い風呂に長時間入るのは逆効果です。飲酒後は血行が良くなっているため大量の汗をかきますが、脱水症状に拍車を掛けて肝臓のアルコール分解を妨げてしまいます。

● 毎日の飲酒は肝臓に負担をかけます。週に2日は休肝日を作りましょう。 ●

《年末年始の営業について》

R1年 12月30日(月)9:00~12:30
 12月31日(火)
 R2年 1月 1日(水)
 1月 2日(木)
 1月 3日(金) } お休み
 1月 4日(土)9:00~16:00

全国の医療機関の処方箋を受付けます
 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

(今月の担当は皆越です)

