

# ラベンダー TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。

## アルコールについて

年末年始は、特にお酒を飲む機会が多くなる季節ですね。そこで気をつけたいのが**二日酔い**。肝臓に負担をかけすぎない上手な飲み方を心がけて、二日酔いを予防しましょう！



### お酒とアルコール

「アルコール」全使用量の約22%は、いわゆるお酒などの飲料用に使われています。その他にも、殺菌消毒剤や癌治療薬としての利用、溶剤・有機合成原料など、工業用としての使用、燃料としての使用など、多くの使い道があります。

### アルコールの代謝について

体内に取り込まれたアルコールの90～98%は、肝臓でアルコール脱水素酵素(ADH)により**アセトアルデヒド**へ代謝され、最終的には炭酸ガスと水に分解されて尿中へと排泄されます。



### 二日酔いとは

アルコールの分解が充分なされず、翌日まで体内にアルコールが残ってしまったとき、いわゆる二日酔いと呼ばれる顔面紅潮や頭痛、吐き気、血圧降下などの症状を起こします。それには下記のような原因が考えられます。

- 代謝されずに残っているアルコールの血管拡張作用による血圧降下、顔面紅潮など
- アルコールの分解物であるアセトアルデヒドの毒性による頭痛や吐き気など
- 肝臓がアルコール代謝でいっぱいになり、糖分産生に手が回らないことによる低血糖で、頭がぼろっとする、身体がだるいなど

二日酔いにならないための予防策はたったひとつ、翌日まで体内にアルコールを残さないことです。個人差があるので、隣のページを参考に、酒量を減らしたり、飲み終わりの時間を早めたり、ご自分で調節してみてください。

### 二日酔いにならないようにするポイントは・・・

自分に適した酒量を知り、自分のペースで飲むことです。節度ある適度な飲酒としては、純アルコールで**1日平均約20g程度**とされています。

「参考:健康日本21 アルコールの適量について(厚生労働省策定)」  
※一般的なもので、個人差があります。

#### 主な酒類の換算の目安量



#### お酒だけを飲み続けないようにすること

アルコールを分解してくれる**肝臓**の負担を減らすため、**食べながら飲む**、そしてお酒と一緒に**ときどき水を飲む**ようにしましょう。

### おすすめのおつまみ

**枝豆・冷奴**

良質のたんぱく質が含まれており、肝臓の働きを助けてくれます。

**ごまあえ**

ごまに多く含まれる**セサミン**は、アルコールの分解を促進させる作用があるといわれています。

**大根サラダ・大根おろし**

大根に含まれる**ジアスターゼ**という酵素が、消化不良や胃もたれを防止する働きがあるといわれています。熱に弱いので**加熱しない食べ方**をおすすめします。

他にも・・・  
**カキ・タコ**などの魚介に含まれる**タウリン**  
**ウコン・カレー粉**などに含まれる**クルクミン**は、肝臓の機能を強化する働きがあります。

これらは個人差もありますし、薬ではないので、必ず効果があるというものではありません。  
暴飲・暴食は控え、上手にアルコールとつきあいましょう！

「酒は百薬の長」と言われるように、適量を飲む分には毒ではありません。ご自分に合った量を考え、楽しいお酒を飲むようにしましょう。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。