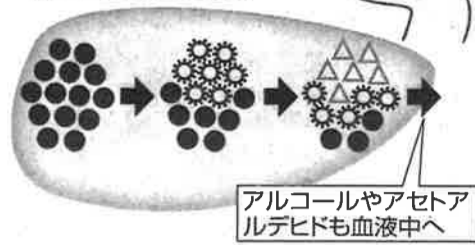


●アルコール量が肝臓の処理能力を超えると二日酔いになる

- アルコール
- ⊙アセトアルデヒド
- △酢酸



(酢酸は筋肉などで水と二酸化炭素に分解される)

二日酔いの原因



飲み過ぎ 肝臓の能力超える

社会に出ればお酒の付き合いも増える。しかし、飲み過ぎて二日酔いになれば仕事にも影響する。通常の「酔い」とどこが違うのだろうか。

久里浜医療センター(神奈川県)副院長の松下幸生さんによると、体内に入ったアルコールは胃や小腸で吸収され、血液とともに全身を巡る。肝臓に運ばれると酵素の力で「アセ

トアルデヒド」に分解される。さらに別の酵素で酢酸に分解され、その後、体内で水と二酸化炭素になる。

酵素の量や働き方には個人差がある。酒に強い人や弱い人がいるのはそのためだ。過度に飲酒すると、アルコール量が肝臓の処理能力を超え、アルコールやアセトアル

デヒドが分解されずに肝臓の外に出る。アルコールは脱水、低血糖などを引き起こす。アセトアルデヒドには毒性があり、翌日の朝、頭痛や吐き気などに悩まされる。これが二日酔いだ。

通常の「酔い」は、アルコールによって脳の機能がまひした状態だ。血中アルコール濃度が一気に上昇するのが急性アルコール中毒で、意識を

失い呼吸の状態が悪化するなど危険な状態になる。松下さんによると、血中アルコール濃度0・1%が「ほろ酔い」の段階。これを超えて飲み続けると二日酔いになりやすくなる。「しばしば二日酔いになる人は酒量をコントロールできていない。健康を大きく損なう恐れがある」と警告する。

毒性あるアセトアルデヒド 体内に

●二日酔い予防には水分とおつまみも重要



過剰なアルコール摂取や脱水症状を防ぐ効果がある

食材に含まれる脂肪やビタミンB₁、ビタミンC、たんぱく質などが、アルコールの吸収を遅らせ、アセトアルデヒドなどの分解を促進

二日酔い防止は、酒量を控えることに尽きる。厚生労働省は、健康を保ちながら摂取できる1日のアルコール量を20g程度としている。公益社団法人「アルコール健康医学協会」(東京)によるとビールなら中瓶1本。通常、アルコール20gを分解するのに3、4時間かかるという。

ビールなら中瓶1本

枝豆、チーズなどと一緒に

脂肪分はアルコールの吸収を遅らせ、ビタミンやたんぱく質はアセトアルデヒドの分解を促す。枝豆やチーズ、ナッツなどを一緒に食べると、そうした効果が期待できる。

水分補給も欠かせない。アルコールには利尿作用があり、体内から多くの水分が失われる。マオクリニック院長(東京)の岡田昌子さんは「脱水症状を防ぐため、飲酒時や寝る前に水分を十分とりましょう」と助言する。飲酒後の入浴やサウナ、運

動は厳禁。不整脈のほか、転倒によるけがにもつながりやすい。

●1日あたりの飲酒量の目安 (アルコール健康医学協会の資料より)

酒(アルコール度数)	分量	分量
ビール(5度)	中びん1本	500ml
ワイン(14度)	1/4本	180ml
日本酒(15度)	1合	180ml
焼酎(25度)	0.6合	110ml
ウイスキー(43度)	ダブル1杯	60ml

※女性や高齢者は、さらに少なめにします