

酒は飲んでも飲まれるな!



H25. 12. 1発行
第4号

コルポ通信

アルコールは80%が小腸で吸収されるが、残り20%は胃で吸収される。それによって胃の粘膜が刺激を受け、大量の胃酸を分泌することで、吐き気や嘔吐が起きる。また、アルコールには、利尿作用があるため体内の水分が不足すると、喉に渇きを感じる。

アセトアルデヒドは毒性が強く、神経系統を刺激し、頭痛を起すと言われている。また、アルコールには血管拡張作用があり血管周囲にある神経を刺激するため、頭痛が起きるとも言われている。

アルコールは、肝臓でアセトアルデヒドに分解され、最終的には水と二酸化炭素に分解されて、体外に排出される。しかし、分解されきれないアセトアルデヒドが血中を流れることによって様々な症状が現れます。

一日酔いのメカニズム
アルコールを飲むとその80%が小腸で吸収され、血液の流れに乗って中枢神経を麻痺させる。足元がふらふらしたり、記憶が途切れたりするのは神経がマヒしたために起きる。



そろそろ忘年会の季節ですね。美味しいものを食べてワイワイ騒ぐ忘年会は楽しいものですが、お酒は翌日に持ち越したくないですよ。そこで今回は、二日酔いについて話をしていきます。

飲み会の前には栄養ドリンクを買って、二日酔い対策をしている方も多いかと思いますが、お勧めの3本をご紹介します。

「フ・ニカタ」
シジミに多く含まれているアラニン
は、アセトアルデヒドの分解を早めるだけではなく、他のアルコール分解酵素も活性化させ、尿の排泄を促します。早く治したい方におすすめ。



「ヘパリーゼ」
肝機能を活性化しアルコールの分解を早めます。第2類医薬品のためコンビニでは手に入りませんが、効果は絶大。翌日の体のだるさまで助けてくれます。私も愛用している1本です。

「ウコンのか」
ウコンに含まれているクルクミンには、肝機能増進させる効果があり、アルコールの分解能力を高めます。事前に予防したい方におすすめ。

その他、果物では「柿」がおすすめ。柿に含まれるタンニンには、胃の粘膜の保護作用やアセトアルデヒドの分解を促進する効果があります。また、カタラーゼというアルコール分解酵素も含まれておりダブルでアルコールを撃退します。

「焼き鳥」
鶏肉に含まれるメチオニンは、肝臓の老廃物や毒素を外に排出し、代謝を促進する働きがある。アルコールの過剰摂取による脂肪肝を防ぎ、肝機能を保護します。

「サラダ」
特に有効的な野菜は大根。アセトアルデヒドの排出を促す作用がある。その他、トマトも有効的。アセトアルデヒドを分解する酵素を活性化させ、血中アルコール濃度を下げ、体外に排出させるスピードが早まります。



「サウナで大量の汗を出せばいい」と思っている人は要注意!
サウナによってさらに強制的に汗をかくことで、血液がドロドロになって心臓にも負担がかかり危険な状態になる。シャワーや、ぬるめのお風呂に入り、徐々に血行をよくして二日酔いからの回復を図りましょう。

「チーズ」
乳製品を摂取することで、胃壁を守り、肝機能を向上させる効果もある。

「枝豆」
おつまみの定番。タンパク質やビタミンCを多く含有していて、アルコールの分解を助ける作用がある。飲み始めに食べるとより効果的。冷奴や揚げ出し豆腐などでもOKです。

「その他」
イカやアサリに含まれるタウリンには肝臓の働きを強化し、納豆や長いものネバネバしたものはムチンが含まれていて、胃や腸の粘膜を保護してくれます。

