

二日酔い

新年明けましておめでとうございます。

年末年始はお酒を飲む機会が多く、二日酔いに悩まされた方も少なくないのではないのでしょうか。

二日酔いとは、個人の飲酒許容範囲を超えてしまった翌日の朝に感じる倦怠感、疲労感のことを指します。実は急性アルコール中毒が起きて、頭痛、吐き気、倦怠感を感じます。このような症状は、アルコール成分が脳や身体の脱水を引き起こすことによって現れますので、二日酔いを少なくさせるためには、とにかく水分補給が大事なのです。

二日酔いを起きやすくさせるお酒の種類として、ブランデーやバーボン、赤ワインが有名です。ジンやウォッカには、コンジナー成分(アルコールが発酵する時に生じる副産物)が少ないため、お酒が翌日に残りにくいと言われています。シャンペンやほかスパークリングワインは空腹時に飲酒すると、二日酔いを起こしやすいと言われています。炭酸飲料のガスはお酒の吸収力を高めてしまうので、控えることをお勧めします。

ほか二日酔いをひどくさせる要因として

- 喫煙
- 空腹時の飲酒
- 一気飲みなどペースの早い飲み方があります。

実践的なアドバイスとして、パーティー到着後のシャンペンはゆっくり食べ物と一緒に飲むようにしてください。ルールとして、飲みなれていないお酒は控え、ご自身にあっているアルコールをエンジョイすることを心がけてください。飲みすぎ回避のため、ご自身で事前に『今日はワイン3杯まで』などと決めておき、それに準じソフトドリンクをアルコール飲料の間に飲むこともよいでしょう。

飲んで帰ってきたら、就寝前にコップ3杯のお水を飲む、頭痛にはパナドール®

を飲むと症状が軽減します。

二日酔いになってしまったら、水分補給（水、オレンジジュース、トマトジュース）が第一です。カフェイン飲料や飲酒はさらなる脱水を引き起こすので控えてください。お食事は、脂っこいものは避け、二日酔い症状を軽減させる効果のあるベジマイトや蜂蜜トースト、カリウムの高いバナナなどをとり、その日は過度な運動は避けるようにしましょう。

お酒は飲んで、飲まれないようにお気をつけください。