



## マリン健康通信 H27年度 第6号

# 酒は飲むとも、飲まるるな

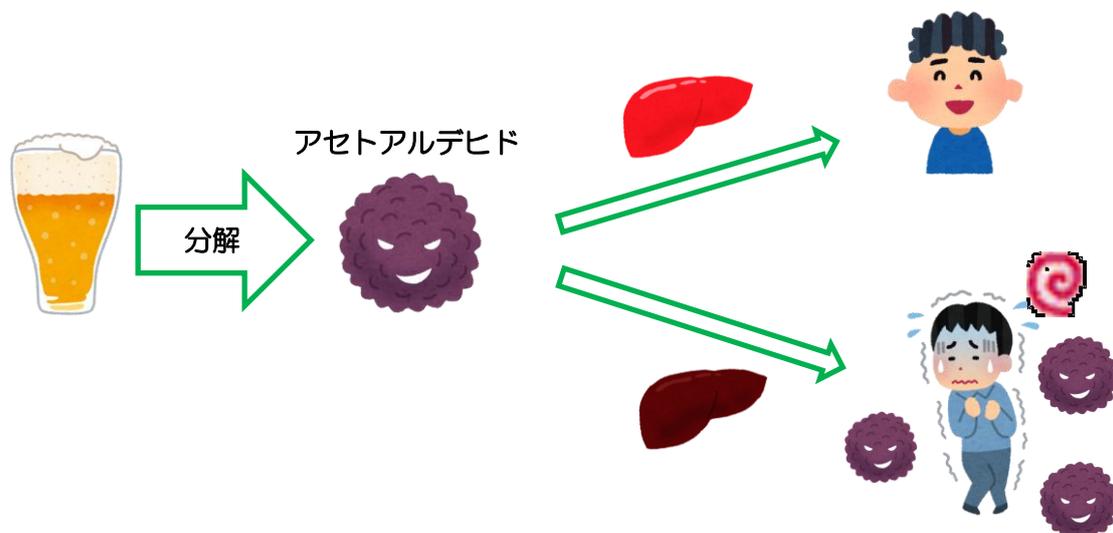
～歓送迎会の増えるこの季節に必見！お酒の正しい飲み方とは～

歓迎会や送別会が増えてくるこの季節には欠かせない「アルコール」ですが、たくさん飲み過ぎてしまうと二日酔いになってしまったり、身体にはあまり良くないなどと言われたりもしています。そんなアルコールとの上手な付き合い方を考えていきましょう。

### 二日酔いのメカニズム

同じ量のアルコールを飲んでも全く酔わない人もいれば、酔って顔が真っ赤になったり二日酔いになってしまったりする人もいます。その違いは何なのでしょう。

アルコールが体内に入ると肝臓で分解が始まります。その分解には段階があります。まず1段階目の分解でアルコールから「アセトアルデヒド」という物質が作られます。この「アセトアルデヒド」こそが二日酔いや顔が赤くなる原因物質です。通常であればこのアセトアルデヒドは次の段階の分解を受け、最後には体に害のない水や二酸化炭素になり体の外へ排出されるため、少量のアルコールではあまり二日酔いなどにはなりません。しかし大量にアルコールを飲むことでアセトアルデヒドの分解が追いつかず、体内にたくさん留まってしまうのです。つまり、アセトアルデヒドを分解する酵素の働きの違いが、二日酔いになる人ならない人の違いなのです。



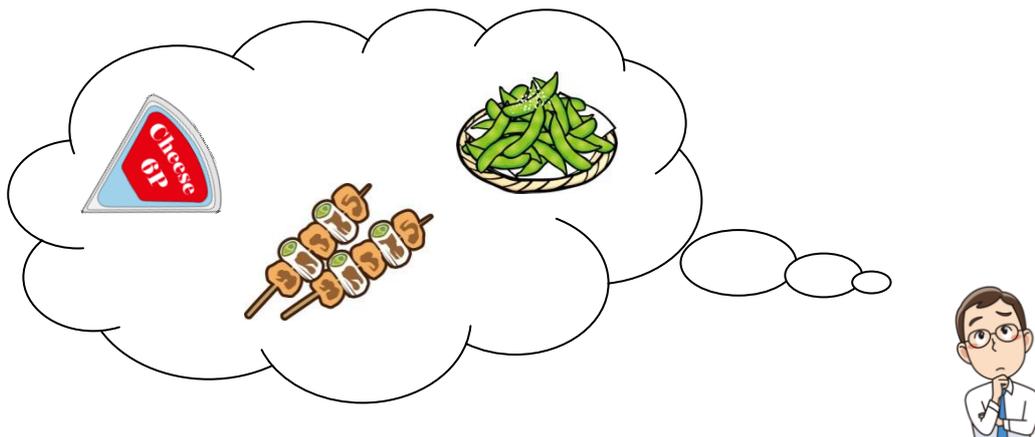
それでは、アルコールの効用と危険について紹介します！！

## アルコールの効用

アルコールには様々な効用があります。例えば、食欲が増進する、血管が広がり血行が良くなる、緊張がほぐれよりよいコミュニケーションがとれる、ストレスが解消されるなどが挙げられます。

### アルコールと相性の良い食べ物

お酒と一緒におつまみを食べる方は多くいらっしゃると思います。  
皆さんはどんなおつまみと一緒にお酒を楽しんでいますか？



おつまみの定番枝豆や焼き鳥、チーズ・・・実は全てアルコールとの相性が良いのです！  
なぜ相性が良いのか一つずつご紹介していきます。

#### ① 枝豆

枝豆は栄養価が高く、ビタミン B1 やメチオニンなど様々な栄養素が豊富に含まれています。その中でも **メチオニン** という成分が、ビタミン B1 やビタミン C と共に **アルコールの分解を促進** させてくれるため、肝機能の働きを助けます。

#### ② 焼き鳥

鶏肉には **タンパク質** が多く含まれ、**アルコールの分解を促進してくれる酵素をつくる** 働きがあります。鶏肉以外にもタンパク質を多く含む、豆腐や焼き魚もおつまみとしては最適でしょう。

#### ③ チーズ

チーズには **脂肪分** が含まれており、**胃の粘膜を保護** してくれる効果があります。お酒を飲む前に食べておくことで、アルコールによる胃への刺激を和らげることができます。

 飲んだ後にオススメなものは・・・？

**果物** です！！果物に含まれる果糖には **アルコールを分解してくれる作用** があります。  
お酒の後に柑橘類のジュースを飲むのもいいかもしれません。



## アルコールの危険



### 飲み合わせ～アルコールと一緒に飲まない薬～

#### 安定剤・睡眠薬

アルコールを飲むと眠気やふらつきなどが起こりやすくなります。安定剤や睡眠薬と一緒に飲酒をすると、薬の作用が強くなりすぎて脳の機能が低下し、足元がふらつき転倒したり、階段から落下したりするなど大変危険です。



#### 風邪薬（咳止め、抗アレルギー薬）

咳止めやアレルギー症状を抑える薬と一緒に飲酒をすると、薬の作用が強くなり眠気が強く出ることがあります。



#### 心臓の薬

心臓の働きを強くするジゴキシンなどの強心薬は、アルコールによって分解が抑えられ、薬の血中の濃度が高くなり中毒症状を起こすことがあります。



#### 胃薬

胃酸を抑える薬の中には、アルコールの分解が遅れることでいつもより少ない量で酔いやすくなるものもあります。また、アルコール自体が胃に負担をかけるため症状の回復が遅れる可能性があります。



#### 血圧の薬

アルコールには血管を広げる働きがあるので、血圧を下げる働きが強くなって立ちくらみやめまいなどの低血圧症状を起こすことがあります。



### 薬とどれくらい時間をあければアルコールを飲んで良いのでしょうか？

服用している薬の作用時間や個人のアルコールの分解時間によって必要な時間の間隔は異なります。

お酒を飲むのは基本的に夜の事が多いので、その日はもうお薬は服用しないのが基本です。

また二日酔いになった場合も服用は危険なので注意しましょう。



### 飲みすぎ～アルコールによって発症、悪化する病気～

#### 痛風

尿酸値を高め、腎臓に負担をかけたり、痛みを伴う痛風を引き起こしたりします。

#### 消化管障害

アルコールによって胃酸分泌が促進され潰瘍の原因になります。

#### 糖尿病

長期的なアルコール摂取で血糖値を下げる働きが弱くなるといわれています。

#### 慢性膵炎

強い腹痛を伴う病気で、大量のアルコールを摂った後に起こることがあります。

## まとめ

お酒はその人の体質、飲み方などによって時に体に害を及ぼしてしまうこともあります。だからと言って、少しも飲んではいけないというものでもありません。ルールを守り、アルコールと上手に付き合っていきましょう。また、今飲んでいるお薬とアルコールとの飲み合わせについては、医師や薬剤師へ気軽に相談してみましょう。

## ～知って得する!?豆知識～

 ワイン造りを最初に創めたのは7000～8000年前のシュメール人である。

 日本酒には美肌効果がある。

 ビール3杯はイチゴパフェ2杯と同じカロリーがある。

 お店のBGMを消せば飲酒量が減る!?

 「レインボー」という名前のカクテルがある。



## ～参考文献～

今日の治療薬 2016

日経DIクイズ 服薬指導・実践編3 日経BP社

お酒の用語辞典

ワイン雑学

サッポロビール株式会社

