

③のひら新聞

～二日酔い～



二日酔いの原因

二日酔いの大きな原因は、『飲み過ぎ』ということですが、細かく言うと分解過程で起こる体のさまざまな変化が症状の原因となります。

- ①抗利尿ホルモンの抑制
- ②脱水症状③胃腸障害④炎症症状

お酒が体に入ると抗利尿ホルモンを抑制し、尿が多く作られてしまうため、体が脱水を起こします。すると頭痛、吐き気、だるさ、喉が渇くなどの症状が発生します。また、お酒が胃の粘膜を刺激し胃酸過多となり胃炎が起こり胸焼けなどの症状を引き起こします。胃酸過多の

師走も中旬となり、今年も最後の締めくくりです。皆さんにとって今年一年は、良い年でしたでしょうか。

さて、これからの時期多くなるのがお酒の席です。忘年会から新年会など、多くの仲間と楽しく話す良い機会です♪楽しく良い思い出が残るように、今号は二日酔いの原因や予防法についてお話していきます。
お酒に強い・弱い人の違い

お酒を飲み始めるとすぐに顔が真っ赤になる方もいれば、顔色ひとつ変わらずに飲める方もいますよね。では、その違いは何でしょう。

- 1 -

状態は、腸での消化にも影響を与えるため下痢などの症状も現れます。

二日酔いの予防

★空腹時はお酒の吸収が早くなり分解が追い付かず、二日酔いの原因となります。特に吸収に時間のかかる脂肪分を飲酒前に食べると良いでしょう。(チーズ・ナッツ・ドレッシングのかかったサラダ等)

★おつまみを一緒に食べましょう。ビタミンCの多く含まれる食品が悪酔い症状を予防します。(枝豆等)

★脱水を防ぐために飲酒中と飲酒後に水分をしっかり摂りましょう。

●二日酔いになってしまったら…

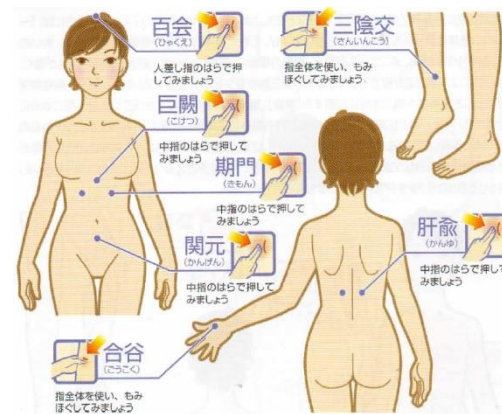
皆さん、アルコールを『分解する能力が早い』＝『お酒が強い』と思いませんか？実は、アルコールの分解までは、強い人・弱い人での体質の差はありません。アルコール＝エタノールが体内に入ると胃から20%、小腸から80%吸収されます。吸収されたエタノールは肝臓で分解される際、アセトアルデヒドという物質に分解されます。そこに、アルデヒド脱水素酵素が働き、最終的に水と二酸化炭素になります。

お酒が強い人・弱い人の差は、このアルデヒド脱水素酵素の能力で決まります。

- 2 -

緑茶・100%果汁ジュース等がおススメ♪症状を軽減させてくれます。

二日酔いのツボ療法



☆温めたり、押したりしてみましよう☆

ごリスポットもおすすすめです♪

お酒に弱い方はこの酵素の分解能力が弱いため、血中のアセトアルデヒドの濃度が高くなります。アセトアルデヒドの濃度が高くなると、不快感や頭痛、吐気を生じます。酵素の働きにより、日本人ではタイプが3種類に分かれます。

◎お酒が飲めて強いタイプ

○お酒は飲めるが弱いタイプ

●お酒が飲めないタイプ

つまり、お酒が強い方であっても身体の中からアルコールがなくなっているわけではありません。

どのタイプの方でも、飲み過ぎには注意が必要です。

- 3 -

- 百会：頭のとっぺん中央
- 巨闕：みぞおち中央
- 期門：みぞおちから肋骨に沿って指をなで下ろした点と乳首からまっすぐ下におろした線との交叉部
- 関元：おへそから指3本分下
- 三陰交：内くるぶしから指4本分上
- 肝俞：左右の肩甲骨の下端を結んだ高さの背骨から2つ下の背骨の際
- 合谷：手の甲側で親指と人差し指の間のくぼみ

楽しいお酒の席で、今年のあれこれを振り返り、良い新年を迎えましょう♪

参考画像 セイリン(株)

発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院