

TAKE
FREE

呑む前に読むっ



お酒のお話Ⅱ

寤寐五靡

二日酔いのおはなし



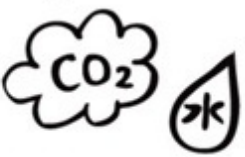
13

<http://yukie5e.web.fc2.com/>

■■■■■「二日酔い」ってなによ?? ■■■■■

夜、機嫌良くお酒を呑み、翌朝も機嫌良く起きるはずが起きられない。頭痛。吐き気。胃の痛み。喉はカラカラ。なんとか起き上がって見たものの、ヨレヨレフラフラ。そう、これぞ「二日酔い」。

なんでこんな目に!なんて言っても自業自得。自分の体がスムーズに分解できる量以上、アルコール摂取しちゃったってことなのよ。



最終的には
二酸化炭素と
水になって排出!

途中に悪いヤツがいるものの、問題なくスムーズにこのルートで分解排出されれば、あんな辛い思いをしなくても済むはず。が、しかし!スムーズに分解できる以上の量のアルコールが肝臓に到着してしまうと・・・アルコールは再び血液中に

もどされ、分解途中のアセトアルデヒドも一緒に血液中にもどっちゃう!このアセトアルデヒドが全身を駆け回り、毒性を発揮し、頭痛や吐き気を起こさせる、というわけです。コワイコワイ。



Q. すぐ二日酔いになる人と、あまりならない人がいるよね？あれってどういうこと???



A. アルコールを分解できる量には個人差があります。状況によっても変わってくる場合があります。

人種

アセトアルデヒドを分解する酵素の働きが「低い遺伝子」を持っている人種は、日本人を含む「モンゴロイド」だけだと言われている。日本人は人種的にお酒に弱い。

身長・体重



身長が低い、体重が軽い人の方が同じ量のお酒を呑んだとしても、血中のアルコール濃度は濃くなり二日酔いになりやすいと考えられる。

男女差

酒が飲めず、日も
あつたよ



一般的に女性の方が体も肝臓も小さいので、女性の方がお酒に弱いと考えられている。また女性ホルモンはアルコールの分解作用のじゃまをするとされ、女性ホルモンの分泌が盛んになる月経直前、月経始まりのころは二日酔いになりやすい。

年齢

年をとることで体力が衰えてくれば、胃や腸、肝臓の働きなども衰えてくると考えられる。

体調

いつもは二日酔いしないという人であっても、体調が悪ければ二日酔いしやすい。体の調子が悪いときは胃や肝臓も調子が悪い。分解もスムーズにはいかない。

飲み方



空腹で呑むとアルコールがすぐに吸収されてしまうため肝臓の分解速度が追いつかず、血中のアルコール濃度が突然高くなってしまう。(酔いが急速にまわることで急性中毒を引き起こす可能性も高くなる。)また空っぽの胃にアルコールが触れることで胃粘膜を傷つけてしまうことも。胃粘膜を守る食べ物やアルコールの分解を助ける栄養を上手にとりながら呑んでいる人の方が穏やかでスムーズな分解が期待でき、二日酔いになりにくい。

二日酔いになりたくないっ!! でも呑みたいっ!!

「健康的な呑み方」だとか「二日酔いにならないように呑む」だとかにこだわりすぎるのは不愉快である。みみっちい。機嫌良く呑めればいいのだ！なーんて言いつつ、いい歳になりました。「二日酔いで次の日仕事ができない」なんて言うわけにはいかない。いつまでも若いつもりで呑んでいると痛い目に合いそう。しらけない程度に気をつけて、日々のお酒を機嫌良く楽しみたいものだ。

お酒を呑む前に・・・ 空っぽの胃にアルコールを注ぐのは良くない。でも美味しいんだこれが。しかしまあちょっとでも体調に気になる点があるのなら、何かちょっと胃に入れてから呑む方がいいよね。

牛乳・豆乳を飲む
 アルコールの吸収をゆっくりにしてくれる。チーズなどもよい。

サプリメント・ドリンク剤・胃腸薬を飲む
 わかりやすく「お酒を飲む前に！」と書かれたものがたくさん売られている。アルコール分解の働きをしっかり助けてくれることでしょう。きっと。

ごまを食べる
 大学時代の彼氏がお酒にあまり強くなかったのだが、飲み会の前にごまをもしゃもしゃ食べていた。全然違うらしい。セサミンは肝機能の働きを助けてくれる。

ネバネバ食品を食べる
 納豆・オクラ・山芋などに含まれるムチンが胃の粘膜を保護してくれる。納豆は良質のたんぱく質を含んでいるので、アルコール分解にも役立てくれる。

お酒を呑んでいる最中に・・・ 好きなものを呑んで、好きなものを食べるのが一番だとは思うけど、ちょこっとだけ気をつけることで良くなるもんなら、覚えといてイイんじゃない？

水をこまめに飲む
 アルコール分解はその過程でたくさんの水が必要！しかもお酒は利尿効果が高く、すぐに水分不足になる。(ビールだと呑んだ量の1.5倍が尿として排出されるそう)体が脱水症状を起こすと、喉は渴き、アルコール分解は遅れ、血液はドロドロになり、脳細胞の水分まで奪われる。

生の大根を食べる
 糖質分解酵素、たんぱく質分解酵素、脂質分解酵素のすべてが含まれていて、解毒作用もあるという大根。酵素を壊さず食べるには生が良いそう。消化を助けてくれるので胃の負担を軽くしてくれる。刺身のつまも、そえられた大根おろしも食べておこう。ビタミンCやビタミンAもとれる。

アルコール分解に必要な成分をとる
 たんぱく質：肉・魚・チーズ・豆類 etc・・・
 ビタミンB1：豚肉・ネギ・ニラ・にんにく・のり etc・・・
 ビタミンC：芋類・小松菜・ブロッコリー・トマト etc・・・
 ビタミンE：ナッツ類・とうがらし・たらこ etc・・・
 アルコール分解に必要な成分が体の中に充分揃っていると効率よく分解していくことができる。

たばこの副流煙を避ける
 たばこの副流煙にはアセトアルデヒドが含まれている。お酒からできたものとたばこから出たものと両方を分解しなければならなくなる。お酒を飲む場所では副流煙を吸ってしまうことも多いが、体調の悪い時は要注意。

お酒を呑んだ後に・・・ ここでちょっとがんばると次の日違う、ということは知っている。

水を飲む
 脱水症状が起きぬよう、水を飲んでから寝ること。体の中の水が足りないと、アルコール分解も進まない。

よく寝る
 ちゃんとふとんに入ってしっかり寝ること。体の機能を取り戻すには睡眠が不可欠。

化粧を落とす 顔を洗う
 化粧を落とす。洗顔をする。という行為をするかしないかで朝の顔のむくみっぷりが違う。そのまま寝てしまうと、むくみ+自分へのガッカリ感で朝を迎える。

ラーメンは食べるな
 あたりまえ。食べたいと感じるのは、肝臓が頑張ってアルコール分解をしているため血糖が下がり「オナカすいた」と勘違いしているだけ。胃にさらなる負担を与え、余分な脂肪と塩分をたっぷり取ってしまう。

二日酔いになったら・・・ すべてあきらめて寝る、というのができればいいのだが・・・なかなかね・・・

寝ていられるならしっかり寝る
 体の機能を取り戻すには睡眠と時間。

水分補給・栄養補給をする
 水でもいいがスポーツドリンクやりんごジュース、トマトジュースがより良い。水分と一緒に糖分やビタミン、ミネラルも補給できる。利尿作用のあるスイカや梨、分解を助けるタウリン、オルニチンを含むシジミの味噌汁、大根おろしの汁に蜂蜜を混ぜたものも良いとされる。柿やりんごなどのフルーツも良い。ゆっくり、少しずつ摂取すること。

迎え酒はするな
 一時麻痺させるだけ。一層悪化する。

梅干しを食べる
 梅干しには肝臓の働きを助ける作用と胃粘膜の修復を助ける働きがある。そのまま食べてもいいし、お茶に入れるなどしてもよい。

頭痛がするからと鎮痛剤を安易に飲むな
 胃がアルコールで荒れているときに鎮痛剤を飲むと一層胃を痛めることになる。



こんにちは。HAKOBAKA のハコガカ・ナカイユキエです。

ワタクシゴトですが、先日苗字が変わりました。オノでもごびごび、ナカイでもごびごび。引き続きよろしく願いいたします。

半年以上もほったらかしていたごびごびは「お酒のお話Ⅱ」ということで、二日酔いをテーマにしてみました。せっかくお酒のお話なのだから、機嫌のいい話ばかりを書いて行きたいとも思ったのですが、大事な話ですからね。かの吉田健一氏も「二日酔いというものさえなければ、誰が飲んだことを後悔するだろうか。」と書いていました。そう、この二日酔いとやらをなんとかしさえすれば、後悔なんぞすることもない、幸せな幸せなお酒の世界が開かれるというものなのです。読んだからといって二日酔いをしなくなるわけではありませんがどうぞご参考に。

ハコガカ・ナカイユキエ

まだまだいろいろ募集！

- ・「ごびごび」をうちの棚に置いとくよっという方！置いて下さい。
(四つ折り作業もするよ！という優しい方、さらに募集。)
- ・なにか手伝わせてっという方！なにかおねがいしたいと思います。
- ・フリーペーパーらしく、広告募集！お値段は要相談。
まずは生ビール1杯から。
- ・「ごびごび」の宣伝隊長募集！「こんなん知ってるう？」
と会う人にいちいち宣伝してください。
- ・お仕事募集。イラスト描きます。デザインします。



編集・発行・企画・デザイン・イラストレーション ハコガカ ナカイユキエ
協力 HAKOBAKA

不定期発行・ハコガカ通信「ごびごび」

第13号 2012年6月15日