



三匹のこぶた通信



こんにちは！木枯らしの季節になり、初雪のたよりが届く一方で沖縄では25℃とか・・・日本列島は南北に長いことをつくづく感じますよね。

この季節になると、「週末は忘年会の掛け持ち」という

方もいらっしゃるのではないですか？

気の合った仲間やそうでない仲間？職場の付き合いや接待・・・さまざまなお相手との酒の席・断りたいけど断れないジレンマでお悩みの方も多いのではないのでしょうか？

せっかくおいしいお酒を飲むのであれば、飲んだ翌朝はすっきり目覚めたいものですよ！！



～日本人の約半数は「お酒に弱い」人～



お酒に強いとか弱いとかいうのは、アルコールを代謝する能力をもつかもたないかによります。人種別にみると、黒人・白人は強いタイプで、日本人をはじめとしたモンゴロイド(黄色人種)は弱いタイプが約半数を占めるといわれています。



効果的な二日酔い対策の条件とは・・・

①アルコールの分解で消費された水とエネルギーの補給



②肝臓の代謝機能を高める成分を体の中へ取り入れる

③尿や汗、呼気などによって、出来る限り体外にアルコールを放出する

 ①アルコールには利尿作用があります。脱水を予防するためには酒以外の水分補給が必要です。また、必死で働く肝臓への栄養補給も忘れずに！

 ②抗酸化物質であるビタミンAやビタミンCを補給しましょう！たとえば、ほうれん草とキノコのソテーなどはいかがでしょうか？



 ③汗をかいてアルコールを放出することは必要なのですが・・・体にアルコールが残っている状態（飲み会の帰りなど、飲んだ直後）でのサウナやお風呂は狭心症や心筋梗塞になる危険があります。ただし、アルコールが完全に体から抜けた後でなら、サウナやお風呂もOKです。十分に水分を摂取して汗をかくことはお酒によってくずれたイオンバランスを正常にもどすことにつながります。



二日酔いを防ぐお酒の“おつまみ”で意外なものをご紹介します。胃腸が荒れていればカレーは刺激が強いと思いますが、実はカレーに含まれるターメリック(=ウコン)が二日酔いの元凶であるアセトアルデヒドを速やかに体内から排出する作用に一躍かっているとのこと



飲み会当日  試してみたい予防法は？



「牛乳を飲んで胃に膜をつくる？」→胃に膜はできませんが、牛乳をはじめとして乳製品に多く含まれるたんぱく質が肝機能をアップさせてアルコールを早く分解するのは本当です。



「とりあえずビール」には意味がある？→炭酸が含まれているビールには他の酒に比べてお腹を膨らまし、飲むペースを落ち着かせ、食欲増進作用と消化促進作用があります。



お金も手間もかからない方法とは→「大きく吸ってー、吐いてー」深呼吸することで、アルコールが分解してできた二酸化炭素を肺から外に出されます。



寒い冬は使い捨てカイロで→肝臓のあたりを温めることで肝機能が高まり、翌朝二日酔いにならないとか・・・おためしあれ。



～それでもやってきた二日酔いを楽しむ方法～

→飲んだ後はひたすらゴロ寝すべし！

昔の人は『食べてすぐ横になると牛になる』
などといって、食事の後にゴロリと寝そべる子どもたちを
たしなめていましたが、お酒をたらふく飲んだ後の酒飲み
たちにとっては、もはやお行儀のことなど構ってはいられ
ません。飲んだ後にゴロリと横になるのは、本当に気持ち
がいいものです。

アルコールをせつせと分解して頑張ってくれている肝臓を
休ませてあげるために、お酒を飲んだらとにかくゴロリと
横になることが大事です。(肝臓のある体の右側を下にし
て横になることがポイントです。)

さらに足の指をグー・パーのように閉じたり開いたりすると
より血行もスムーズとなります。

・・・やってみる価値はありそうですね



参考資料：二日酔いの特効薬 中山健二 日東書院
保健指導における学習教材「確定版」厚労省