



健栄健康コラム

2023年12月号

当薬局を運営する(株)健栄では今年度から「健康コラム」を配信しています。

12月はコスモス薬局北小金店の薬局長が、これから増える年末年始のイベントに付き物の「アルコール」そしてその先に待ち受ける「二日酔いと対策」について発信いたします。



年の瀬迫る今日この頃、制限も解除され久しぶりに年末のお食事会や飲み会の予定もちらほら入り始めたことと思います。

気の合う仲間に美味しい食事とお酒……
最初の頃は自身の健康や翌日への影響を気にしていても、気が付くと時間は深夜帯…もう一軒の掛け声とともに深酒と暴食を重ね、翌日には案の定二日酔いの餌食となっている……
なんて言う私も幾度となく同じ過ちを繰り返し生きており、飲みすぎた次の日は酷く自己嫌悪に陥るものでした。これを「形而上的二日酔い」と詩的に表現することもあるそうですが、それよりも問題なのは、頭痛、吐き気、倦怠感等の「肉体的二日酔い」です。



今回は私の度重なる失敗から積み上げた経験則と、ほんの少しの専門的考察を交えて対処法をお伝えできればと思います。

では、一体何が「二日酔い」を起こすのでしょうか？
それはアルコールの代謝産物である「アセトアルデヒド」による、ある種の中毒である、という説は皆さんもよく耳にするのでは、と思います。これを素早く解毒するために「L-システイン」という成分が有効と言われています。CMで目にする「飲んで治すシミの薬」の箱をよく見てみましょう。実は効能にしっかり「二日酔い」と書いてあります。特にこの時期には買っておくといいでしょう。
そしてこれは意外と知られていないことですが、二日酔いによる不快な症状の大半は、実は「脱水症状」と「低血糖」で説明がつかます。体内でアルコールを分解するためには多量の水と糖分を必要としますので、実際に二日酔いの際は消耗しきった状態になっています。
症状の軽減には水分と糖分を補給することがカギとなるのですが、これらを同時に補給するために最適なものがあります。そうです、皆さんご存じの「スポーツドリンク」です。いざという時のために冷蔵庫に何本かストックしておきましょう。同時に漢方薬の「五苓散」も摂っておくと良いかもしれません。身体の水分バランスを整える処方、頭痛や吐き気に幾分かの効果があるはず。主だった対策法を書き連ねてきましたが、あくまで「なってしまった時」の緊急避難です。できることなら節度を守り、最初から最後まで楽しいお酒を嗜みましょう。

新型コロナ感染症とインフルエンザに注意が必要な状況は昨年までと変わりません。努々、ハメを外しすぎないようお気を付けて年末年始をお過ごしください。



お読みいただき
ありがとうございました。
来月号もどうぞお楽しみに！



本コラムはFacebookやGoogleMapの「最新情報」でも発信しています！



- ☑Facebookは「株式会社 健栄」でチェック！
- ☑Google/GoogleMapは店舗名で検索！