



今回のテーマ

「アルコール」

～二日酔いにならないために～



気温も上がり、ビールなどのアルコール類がおいしい季節となりました。お酒は「百薬の長」などと言われ、適量であれば、ストレスを解消、食欲増進、睡眠を促すなどの作用がありますが、飲み過ぎれば肝臓や膵臓に悪影響を及ぼします。適量を守って健康においしく飲みましょう！



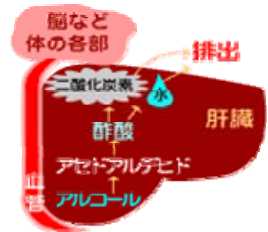
アルコールはどのように分解される？

肝細胞にはアルコールを分解するADH¹⁾とMEOS²⁾があり、アルコールをアセトアルデヒドに変化させます。

このアセトアルデヒドは、同じく肝細胞中にあるALDH³⁾によって無害な酢酸に分解されます。

この酢酸は血液の流れに乗って全身をめぐる、炭酸ガスと水に分解されて最後にからの外に出ていきます。

分解しきれなかったアルコールやアセトアルデヒドは、心臓を経由して体内を巡り、再び肝臓へ戻って分解されるという過程を繰り返します。



※ADH¹⁾:アルコール脱水素酵素, MEOS²⁾:ミクロゾームエタノール酸化酵素, ALDH³⁾:アルデヒド脱水素酵素

肝臓がアルコールを代謝する能力には限界があります。

通常、健康な人が1時間に分解できるアルコール量は、体重1 kgあたり約0.1 g。

体重60 kgの人ならば、1時間6 g、3時間では約20 gのアルコールが代謝できる計算になります。

20 g程度のアルコールを含む酒量はアルコール飲料の「1単位」とされ、“健康的な飲酒”の適量とされています。

1単位の目安量

日本酒

一合



ウイスキー

ダブル1杯



ビール

中瓶1杯



サワー類

1缶



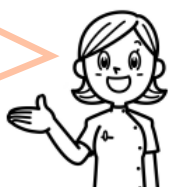
ワイン

グラス2杯



お酒に強い人と弱い人??

アセトアルデヒドを分解する酵素のALDHには1型と2型があります。お酒の弱い人は、2型の活性が低いまたは欠けていると、アセトアルデヒドを分解する能力が低いので、少量の酒を飲んでもアセトアルデヒドが体内に蓄積されていくので悪酔いしやすいのです。



二日酔いとは？



二日酔いとは、飲み過ぎた翌朝の頭痛・胸やけなどの不快な症状を指します。

アルコールが分解されてきたアセトアルデヒドは顔を赤くしたり、動悸や吐き気、頭痛を引き起こす毒性作用を持っており、通常は、無害な酢酸に分解されます。

しかし、二日酔いの場合、肝臓には脂肪が蓄積し、胃腸はアルコール性の急性胃炎、自律神経のバランスが狂うことによる動悸、さらには血中の水分や電解質のバランスの崩れなど、その影響は全身に及びます。

二日酔いとは、アルコールを飲み過ぎて、アセトアルデヒドが分解されずに残った状態をいいます。

二日酔いになってしまったら・・・

果物・・・

アセトアルデヒドの分解に役立つ果糖や、代謝を促すビタミン類も豊富です！

カフェイン・・・

カフェインには、利尿作用やだるさを取る効果もあります。

カフェインを多く含むコーヒーは、胃を荒らさないようミルクをたっぷり入れるとよいでしょう。

※果物やカフェインの効果には、個人差があります。もし、二日酔いになってしまったら、

適度な水分を補給し、シャワーを浴びて気分をすっきりさせましょう！

その日は再びたっぷり睡眠をとるのが何よりです。



二日酔いにならないために・・・ 上手にアルコールを飲みましょう！

食べながら飲みましょう！

食べ物がアルコールの吸収速度を抑えるので酔いにくくなります。必要な栄養素はバランスのとれた食事を取りましょう。



肝臓の処理能力の範囲で！

大量にお酒を飲んだ後、肝臓はもくもくと夜をかけてアルコールを処理します。肝臓をこのように酷使すると障害につながります。

自分の適量にとどめましょう！

お酒は適量を守って飲めば『百薬の長』にもなると言われていますが、肝機能には個人差もあり、ストレスや疲れなどその日の体調も影響します。自分の体調に合わせて飲みましょう！

強いアルコールは薄めて！

強いお酒は食道、胃粘膜に刺激を与えます。アルコール度の強いものは薄めて飲みましょう。



週に二日は休肝日を！

酒はコントロールが大事。「今日は飲まない」と決めたら必ず実行しましょう。完全に肝臓を休ませる日をできれば続けて二日間とりましょう。



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは、“夏ばて”を予定しております。

栄養士 廣田・植田・小田・小西・島岡・中野・西光・広井・横山

