

年末年始…長時間の“家飲み”、要注意！ 医師が教える『二日酔い脱水』対策

いよいよ年末。2020年はコロナ禍の中、“家飲み”、“オンライン飲み”が日常になったという方も多いのではないのでしょうか？せっかくのお正月休みですが、新型コロナウイルス感染予防のために帰省を控え、親族や友人とのオンライン会食やお昼から長時間飲んでしまう方もいることでしょう。

電車の終電などの移動も気にせず、しかも、スーパーなどで買いたたいたお酒をリーズナブルに楽しめる自宅で飲むことの落とし穴…それが、「つつい飲みすぎてしまう！」こと。

自制して酒量を控えられるれば何よりですが、そう上手にコントロールしがたいという人は、悪酔いや二日酔いを軽くするための努力をしてみたいでしょうか？



『脱水』に詳しい「教えて！『かくれ脱水』委員会」委員の霧知光医師に、二日酔い対策テクニックを聞きました。

【監修者】

霧知光（つるともみつ）先生



教えて！「かくれ脱水」委員会 委員

雪の聖母会聖マリア病院 臨床・教育・研究本部長。

他に日本外科代謝栄養学会評議員、日本腹部救急医学会評議員・編集委員、日本小児救急医学会評議員・ガイドライン委員、日本外科感染症学会評議員、日本機能水学会理事などを務める。専門（研究）分野は、小児・新生児外科、周術期代謝栄養学、経口補水療法（ORT）の臨床応用、小児胸腹部外傷の治療。著書に『新臨床外科学-小児悪性腫瘍（共著）』（医学書院）、『小児救急のストラテジー（共著）』（へるす出版）、『経腸栄養バイブル-小児（共著）』（日本医事新報社）など

二日酔いの原因となるのが、肝臓でアルコールを分解する際に発生する有害物質「アセトアルデヒド」で、これがフラッシング反応（顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛など）や二日酔いを生じさせるといわれていますが、体が水分不足（脱水）状態だと、このアセトアルデヒドを分解できず、二日酔いの症状が重くなったり、長く続いたりします。

これを避ける方法は、**飲酒による脱水状態になることを避けること**です。いろいろなことが考えられますが、一般的にもチェイサーが重要だとよく言いますよね。

【報道関係者からのお問い合わせ】

教えて！「かくれ脱水」委員会 広報事務局

担当 笹山 mako@mktp.jp 090-2646-5273

■飲む前にコップ1杯の水を飲む

アルコールを飲み始める前から、適量の水分摂取をしておきましょう。
食事やおつまみで塩分・糖分などを摂る予定のときはコップ1杯の真水でよいでしょう。

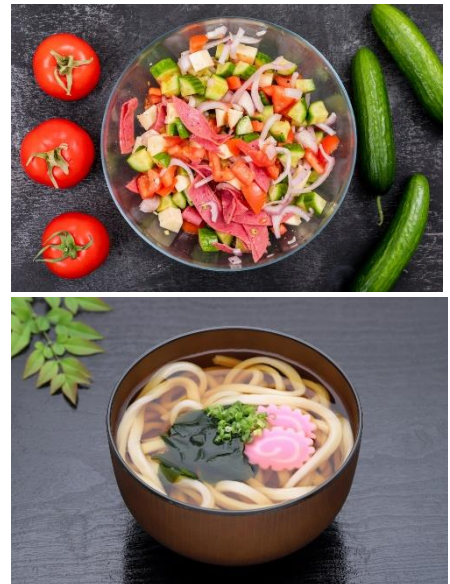
おつまみも少量でほとんどお酒を飲むだけ、というのは、健康上、推奨されることではないですが、どうしてもそのような飲み方になってしまう場合は、意識してチェイサーをとることをおすすめします。一方で食事などを十分に摂るときや、飲んだ後に塩分たっぷりのラーメンなどを食べてしまうときは、塩分の過剰摂取になる恐れがあるので、自分の飲み方、食べ方を意識して調整してください。

■おつまみは水分多めを意識！

きゅうり、トマト、ナスなど水分の多い野菜、デザートもフルーツなど、水分を多く含むものを多めに。焼肉よりしゃぶしゃぶ、焼きそばよりうどん、など、とにかく水分を摂れるものを選ぶといいでしょう。

また、熱々なものを頬張るようなメニューは、口の中を冷やすためお酒の量が増えてしまいがちなので、あまり熱すぎるおつまみにしないことも隠れたポイント。

ただ、免疫力を高めておきたい今は、冷たいお酒で胃腸を冷やしてしまうのも心配なので、熱すぎない、温かいおかずは望ましいでしょう。



■シメはお味噌汁か経口補水液

外食だったらシメはラーメンだったのに…という方も多いのでは？シメに塩分の多いものが食べたくなるのは、それこそ『脱水』傾向にある証拠。

自宅で飲んでいるときのシメには、おじやなどは夜中に炭水化物を摂ることになりかねないのであまりおすすめできません。どうしてもしょっぱいものが食べたくなったら、お味噌汁や春雨麺などでおなかを満たしてみても？

そして、飲酒による脱水を起こしはじめているシメのタイミングでおすすめなのが、**経口補水液**です。極端に喉が渇いているような場合はその状態が落ち着くまで、例えば500ml以上飲んでしまっても大丈夫です。ここで脱水状態を改善できていれば、循環血漿量が回復して寝ている間に効率的に代謝が進み、いつもの「オンライン飲み会」の翌朝とは違う爽快な目覚めが期待できるかもしれません。

夕ご飯から寝るまでに摂取すべき塩分量は2~3g程度、醤油なしの鰯でも1人前2~3gになるので要注意！つまみの漬物や加工食品等も塩分過剰になるので要注意です。家飲みは通常でも飲み過ぎる傾向がありますから、シメより水分を心して実践して下さい。

■朝起きて辛かったら…

アルコールを飲みすぎてしまった翌朝の吐き気やひどい頭痛の多くはアセトアルデヒドの仕業。その時に塩分を含まない水やお茶だけを沢山飲むと脱水状態がさらに進み、二日酔いが悪化することもあります。より早く有害物質を分解排出させるために、脱水状態を改善する必要があります。

そのためには、水分吸収が素早く、体液保持率が高い経口補水液をまず 500ml 程度、飲めるペースで飲んでしまいましょう。必要に応じて追加してかまいません。適切な量を飲めたら、症状が次第に改善していくことが実感できると思います。

人間の身体は、塩分の濃度などが一定の値で決まっており、そのバランスが崩れると体調不良を起こします。ただでもアセトアルデヒドで体調不良なところ、水分・塩分のバランスを更に崩すと効率的なアルコール分解・排出もうまく進まず、症状が長引く恐れも。

アルコールを摂りすぎないのが一番ですが、もしも飲み過ぎてしまったときには、**経口補水液による速やかな脱水改善**を意識するようにしましょう。

【報道関係者からのお問い合わせ】

教えて！「かくれ脱水」委員会 広報事務局

担当 笹山 mako@mkt.jp 090-2646-5273