

健康のススメ

今回のドクター

在宅ホスピス医
斎藤 忠雄



テーマ お酒と上手な付き合い方～忘新年会を乗り切るために

あっという間の一年、その締めくくりの師走・12月となりました。さまざま思いを巡らせその一口は気持ちの良いものでありたいものです。どうして酔っぱらうの？という仕組みを知ることが、つらい翌日を乗り切る秘訣かもしれません。

のど越しで胃や小腸にあっという間に届きますが、2割は胃から、残りのほとんどは小腸から吸収されます。お腹が空いたままだと、すぐに小腸に届き酔いが早くなりますから、食べながらのほうが胃の中にアルコールが留まる時間も長くなります。酔いは遅くなります。乾杯の一气飲み、もう一杯、は悪夢への第一歩となりますので思いとどまりましょう。

胃と小腸で吸収されると肝臓で代謝され、最後は汗と尿となり排出されますが（酔っぱらいは尿と汗でわかりますね）、肝臓で処理できないアルコールは血液とともに脳へ届き、マヒさせます。睡眠薬と同じ部位に効きますから千鳥足。ここで注意しなければならないのは、睡眠薬を服用していると、アルコールはその

作用を4倍にも増強させますので、ふらつきが出て危険です。

拡張した血管からは水分が出て、脱水状態にもなりますので、体液に近い吸収の早いスポーツドリンクを補給することは理にかなっています。

また、アルコールの代謝には糖が消費されますので、果物を取ると、アセトアルデヒドの分解もビタミンCで加速（私の場合はブドウ糖の急速点滴でのぎます）。なんとかの”力”とか”〇〇リーゼ”というようなサプリメントの宣伝が目につきますが、効果のある人とそうでない人もいますし、飲む量と速度も関係しますので要注意です。中ビン1本または日本酒一合の代謝に、約3時間かかります。翌日に酔いが残る理由は容易にわかりますね。お酒は百薬の長ですが、時として”毒”ともなり、失敗しないためには、笑顔で、食べながら、おしゃべりしながらゆっくり飲むこと。ヤケ酒は決して良いことはありません。

在宅療養支援診療所・緩和ケア診療所 斎藤内科クリニック

診療科目／内科

診療時間／月・火・水・金・土 9:00～12:00

※診察は完全予約制です。8:00より受付開始

休診日／木・日曜日、祝日

所在地／中央区高志2-20-3

電話／025-287-5800

ホームページ／<http://smc-kanwa.jp/>

