

目から
う・ろ・この

お酒の常識大逆転 その2



これ
常識 !
ですよ

二日酔いのときは水をたくさん飲む

そう思っていたら…

酒を飲みすぎたら水をガブガブ飲む。この行為は正しくもあり、間違いでもあります。それは同じような症状に感じて二日酔いには2タイプあるから。その2タイプとは、アルコールが抜けていない状態の「まだ酔っている型」と、アルコールは抜けても頭が痛いなどの症状がある「脳むくみ型」。前者なら悪酔い物質アセトアルデヒドを薄めるためにも、水分補給は有効ですが、後者の二日酔いには効果がないどころか、症状を悪化させかねません。

なぜ悪酔い物質が抜けたあとも頭がガンガンするのでしょうか???

酒を飲んで血液中にアルコールが入ると、血管は拡張します。すると血管に隙間ができ、血液中の水分が周りの細胞に流れ出ていきます。翌朝、血管はもとに収縮しますが、周りの細胞は洪水状態のまま。これが脳で起こるため、脳がむくみ、強い圧迫を受けるために頭痛が起こると考えられます。

この状態では水を飲んでもダメ！たまった水を抜かなければ脳はむくんだままです。有効なのは、お茶やコーヒーなどの利尿作用がある飲み物です。

もちろん、「まだ酔っている型」の人には、水を飲むことがとても効果的です。脱水作用で悪くなっていた血流を回復させることで、肝臓でのアセトアルデヒドの分解を助けるのです。

またお酒を飲んでいる最中から水を飲むことでも同じような効果が期待でき、さらにアルコールの摂取量も抑えられます。そうすれば、翌日の目覚めも変わることでしょ



脳むくみ型の方は、利尿作用のある飲み物を♪

◎二日酔いからの脱出方法◎



「脳むくみ型」の場合、脳の水を抜くには、風呂に入ったり運動をしたりして、汗を流すのも効果があります。しかし、「まだ酔っている型」の場合、血液が体中に分散され、アルコールの分解を遅くしてしまうので逆効果です。また、心臓へ負担がかかるので避けなければなりません。

「まだ酔っている型」の人には、肝臓の血流を確保するため、睡眠が有効です。

しかし、「脳むくみ型」の方は、すでにアルコールは抜けているので、意味がなく、むしろ体を動かして汗を流すほうがよいでしょう。

	まだ酔っている	脳むくみ
水を飲む	○	×
風呂に入る	×	○
寝る	○	×
運動	×	○

二日酔いタイプ識別方法

二日酔いから早く脱出するには、今現在、自分がどっちのタイプか知ることです。

アルコールの分解にかかる時間

$$(180 \div \text{体重}) \times \text{酒単位}$$



時間

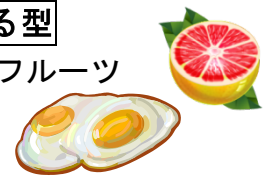
アルコールが抜けるはずの時間になっても症状が続いていれば、「脳むくみ型」です。

大瓶ビール1本を1単位とする
他の酒に換算すると
日本酒・・・1合
ワイン・・・ボトル1/3本(240ml)
ウイスキー・・・ダブル1杯(60ml)
焼酎(25度)・・・コップ半分(110ml)

二日酔いに効く食べ物

まだ酔っている型

- 1位 グレープフルーツ
- 2位 卵焼き
- 3位 柿・ごま



(果糖やシステイン・セサミンが有効)

脳むくみ型

お茶・コーヒー・梅干し(利尿作用のあるもののほか、梅干しのクエン酸が疲労物質ケトン体の代謝を早める)

二日酔い

なるほど
新常識