



くすりと健康

● 神戸市薬剤師会 ●

酒と酔い

お酒は「百薬の長」ともいわれ、

ストレス発散や血行改善などの効果があり、うまく付き合っていけば、人間の心身にとって良い作用をもたらしてくれそうです。しかし飲めない人にとっては、無理に飲まされたり、一気飲みさせられることは耐え難いことです。絶対にやめてください。特にこの季節は歓送迎会が多いので、今回の内容を参考にしてお酒を楽しみましょう。

■ お酒に弱いのは、どこの国の人？

日本人は、他の国の人に比べて、お酒に弱い人が多いといわれています。それは、アルコールを分解する酵素（ALDH2）が欠損している人が多いからです。日本人のALDH2の欠損率は44%。これは、黄色人種に特徴的に見られるもので、欧米やアフリ

カの人の欠損率は0%といわれています。つまり日本人は、世界一お酒に弱い国民なのです。

■ 酔いと二日酔い

酔いの症状は「そう快期」↓「ほろ酔い期」↓「酩酊初期」↓「酩酊期」↓「泥酔期」↓「昏睡期」という順に進んでいきます。そして酔いの症状に合わせて、脳のまひも徐々に進んでいきます。この酔いの症状は、血中のアルコール濃度を基準としており、少しずつ濃度が上がると、それとともに症状も進んでいくというメカニズムになっています。「昏睡期」とはその名の通り、昏睡状態や大小便の失禁、最悪の場合は呼吸のまひや死亡に至るような、極めて危険な状態を指しています。急性アルコール中毒による死因のひとつは、このような昏睡期に陥り、脳の呼吸機能がまひし、呼吸停止や心停止の状態になることにあります。

お酒の弱い人は、アルコールを分解する速度が遅いので、アルコールが体に入ると、肝臓で処理しきれなくなり、途中まで分解されたアセトアルデヒドという物質が体にたまってきます。このアセトアルデヒド濃度が高くなると、吐き気・嘔吐・頭痛・胃痛・悪寒などのいわゆる「二日酔い」の症状が出てくるのです。

■ 悪酔い・二日酔いを防ぐ方法

アルコールの吸収を緩やかにするためには、飲む前に牛乳とパン、ヨーグルトなどで軽く腹ごしらえをしておいたり、飲み会の席では肝臓の機能を高めしてくれるお刺身やお豆腐、枝豆など、できるだけ高タンパクのものを選んで食べるようにしましょう。お酒に強い体にする薬は存在しませんが、アルコールの分解を早めたり、胃からの吸収を抑えてくれる働きのある胃腸薬ならありますので、一度薬局で相談してみてください。