

薬剤師による

「ファーストエイド教室」③



薬剤師として活躍する立場から
日常で使える手当・処置をアド
バイス。12回に渡り連載。

『飲み過ぎ』

年末年始は、一年で最なる途中で有害なアセトもお酒を飲む機会が多く、アルデヒドという物質になるのではないのでしょうか。変わります。アセトアルデヒドが溜まることで吐き気など二日酔いの症状が出ると、適量を愉しみたいところですね。

翌朝までアルコールが残ってしまう飲酒量は、一般的な男性(体重65キ)の場合、ビールで1500ml以上と言われています。



ある酵素の働きによつてアセトアルデヒドは酢酸に代謝されますが、抗生物質など、薬の中にはその酵素の働きを弱めてしまうものがありますので、薬を飲んでいる方は予め薬剤師に聞いておく必要があります。

澤田 康裕

ここで二日酔いになる仕組みについてご説明します。アルコールは体内で代謝(酸化)され、酢酸になります。水分が必要です。大

量にアルコールを摂取した場合、脳の水分が使われることで、翌日の頭痛を引き起こします。二日酔い防止には、胆汁の分泌を良くするウコン、代謝に必要なビタミンB1を含むサプリメントやドリンク、枝豆やじゃがいもなどビタミンCの多い食品、胃腸を守る働きのあるオクラ・なめこ・長芋など、ムチンを含むネバネバ食品と一緒に摂ると良いと言われています。それでもつらい飲み過ぎでしたら、寝る前に胃腸薬を飲むのも良いでしょう。黄連解毒湯もお勧めです。

ウエルシア松戸高塚薬局
☎047・312・
7775(松戸市高塚新
田232)

一般社団法人松戸市薬剤師会 ☎047・360・
3600