

**忘年会・新年会シーズン到来！天敵「二日酔い」の原因は、体内の水分不足だった？！
～「二日酔い」対策には、「水と電解質」が同時に摂れる『経口補水液』が強い味方に！～**

味の素株式会社（社長：西井孝明 本社：東京都中央区）は、これからの時期に気をつけたい「冬の体内乾燥」対策に関する情報を、2回に渡ってお届けいたします。第1回目である今回のテーマは「二日酔い」です。

アルコールを摂取すると、その利尿作用で体内の水分が奪われます。さらに、アルコールを分解・排出する過程でも水分が必要になるため《体内乾燥》が起こり、これが「二日酔い」の原因となります。この対策には、水を飲むだけでは不十分。同時に排出されてしまうナトリウムやカリウムなどの電解質を補うことが大切です。

「経口補水液」は「水+電解質」を同時に補給することができます。

<知っていますか？憂鬱な「二日酔い」に、体内の《水分不足》が関係していることを>

今年もやってきました、忘年会・新年会シーズン。平成最後の年末、大いに盛り上がること必至です。しかし、そんな楽しいひとときを台無しにしてしまうのが、ツライ「二日酔い」。

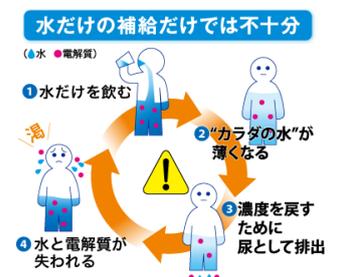
この不快な症状の原因には主に2つあります。1つが、アルコール分解の過程で生まれるアセトアルデヒドの作用。そしてもう1つが《体内乾燥》です。アルコールの利尿作用で体内の水分が失われることに加え、アルコールを分解する際にも水分が必要になるからです。さらに、体内の水分が不足することでアセトアルデヒドの排出に時間がかかり、「二日酔い」になりやすい状態を招いてしまいます。

体内乾燥	アセトアルデヒドの作用
<p>①利尿作用 飲酒によって、尿の量が増加。ビールを10本飲むと11本分の水分が排出される。</p>	<p>アルコールの分解過程で発生するアセトアルデヒドには毒性がある。アセトアルデヒドの血中濃度が高くなると脈拍が異常に上がる、肌が赤くなる、吐き気を催すといった症状が表れる。</p> <p>↓↓↓ 水分不足では、尿からの排出に時間がかかる。</p>
<p>②アルコール分解に水を使用 アルコールは体内で分解されて、最終的に二酸化炭素と水になって排出される。その分解過程で水が必要。</p>	



<水だけでは不十分！「二日酔い」の備えと対処に必要なのは「水+電解質」>

飲酒時の《体内乾燥》を防ぐには、水だけではなく、アルコールによって水と一緒に失われてしまう体内のナトリウムやカリウムなどの“電解質”と一緒に摂取しないと、体内の“電解質濃度”を保つために、水がどんどん排出されて逆効果に。水と電解質を一緒に摂ることで体に入った水分をしっかり保持することができるのです。



<今年の年末年始は、《体内乾燥》対策で、「二日酔い」知らず！>

お酒を飲んだら《体内乾燥》させないように、以下のポイントを意識して「二日酔い」への備えを！万一なってしまっても、少しでも早く回復できるようにしっかり覚えておきましょう。

- ① 枝豆やトマト、ナッツなど、“電解質”を多く含んだおつまみを食べる。
- ② 寝る前に、飲んだお酒と同量程度の「水+電解質」を摂る。
- ③ 起床時にも「水+電解質」補給を忘れない。

「水+電解質」を同時に摂れる『経口補水液』なら、通常の水よりすばやく水分を吸収して、体内にしっかりキープできます。そもそも飲み過ぎないのが一番ですが、『経口補水液』を活用して飲み会をよりスマートに満喫したいものですね！



【谷口英喜先生：麻酔科医師・済生会横浜市東部病院患者支援センター長兼栄養部長】

お酒を飲む機会の多いこの季節は、アルコールの分解に水分を「使い」、利尿作用で水分を「奪う」ため、体内水分が不足する《体内乾燥》が多く発生します。飲み過ぎに注意して、就寝前・起床時には、『経口補水液』で水分を補うのが良いでしょう。

<本件に関するお問い合わせ先>

味の素株式会社 ニュートリションケアグループ

MAIL : aji_nc-reply@ajinomoto.com