

お酒は楽しむもの

新年にはお酒の好きな方には堪らない嬉しい月です。しかし二日酔いで悩まされる方も多いと思います。では、二日酔いにならない方法ないのかと申しますと、最良の方法は二日酔いするほど飲まないことです。

酒の飲める量には個人差がありますが、それを決めるのは肝臓内のアルコール分解酵素が多いか少ないかで決まるようです。すなわちアルコールを処理する力のことです。この酵素は飲酒の経験で増加しますので酒を飲む機会が多いと酒が強くなるのです。

二日酔いはそれぞれの分解酵素を含む処理能力以上にのってしまった場合におきるわけで、体がそれ以上飲まないように危険信号を出していると考え、信号に従い酒をほどほどにすることで二日酔いを防ぐのが最良です。

とはいっても、予防の薬はないのかということですが最近はやりのウコンは胃の働きを良くして予防しますが、飲酒で痛めつけられた肝臓を前もって守り、分解された水分をすばやく体外に排泄する働きのある漢方薬もあります。

アルコールは大脳皮質を少々麻痺することからストレス解消になるといわれていますが、これも飲みすぎると、その奥の部分も麻痺させるので記憶がなくなったり、気が大きくなり、ついつい酒酔い運転に結びつきます。

お酒は古くから心身の健康のために使われてきました。二日酔いするほど飲んだり、酒酔い運転に結びつくようなお酒では、お酒も体もかわいそうです。