

二日酔いへの即効対処法

頭痛がある場合、水分補給で治らない場合はカフェインも試す価値あり。

アミノ酸やビタミンDを中心¹に補給。
サフリメントの活用も。
味噌汁もおすすめ。

二日酔いへの即効対処法

樂しい飲み会でつい飲みすぎ……。
吐き気だるさ、頭痛など何度も経験して
もつらい一日酔い。後悔先に立たず。昨
晩の飲み過ぎをながめたことにでさるよつ
らい症状から素早く立ち直れる方法
は?

忘年会、お正月、新年会と続く年末年始は、食べ過ぎやお酒の飲みすぎによって体調を崩しがち。たとえ食べ過ぎ、飲みすぎたとしても、それをなかたかのように身体を復活させてくれる即効リセット術をご紹介。

二日酔い、リセント

北村薬局新聞

11・12月号



PHARMACY

港区南青山5丁目1番25号
03(3400)2091

良質なたんぱく質
を摂取するなら



天然アミノ酸で
代謝力アップ

胃腸薬で
悩んだら…
北村薬局
おすすめの一品。



大草胃腸藥顆粒

★肝臓の働きをアミノ酸ビタミンでアップ

ちなみに、お酒の飲み過ぎで急性アルコール中毒になつて病院に運ばれる人もいるが、最初の処置は点滴になる。「これは血管の中に直接水分を補給するために行うもの。つまり、病院でも飲み過ぎの患者に最初に施すのは水分補給です。

このため、一日酔いの朝に行つべきは水分補給とくにおすめなのが塩分や血糖分が含まれ吸収のいいスポーツドリンクです。二日酔いのときは胃が荒れでいることが多いので、真水よりは少し塩分が入つていてほしいが胃にやさしく刺激も少ない。さらに尿の排泄に伴つて、糖分も不足していることが多く、「これがだるさの原因になるので、糖分の補給はある程度必要です。気持ち悪くなけれど塩分を含む味噌汁、水、野菜ジュースなど自分が飲みやすいもの選びましょう。

アルデヒドは毒性が強く、吐き気や頭痛などが一日酔いの原因となります。

毎月10日は ポイント2倍！

当店No.1
飲む前にはこれ。
二日酔い防止
宴会の必需品

『ミラグレーン』



まずは固形物を先に小腹に入れておくと、アルコールは胃からも十二指腸からも効率よく吸収されます。胃の中に固形物をいれておくと、胃の出口がいつたん閉まり飲んだお酒がしばらく胃にたまります。そして食べ物を消化してから少しづつお酒を腸に送っていきようになります。アルコールは胃からも少しずつ吸収されるが、事前に少しでもお腹に入れておけばそのスピードも緩めることができます。胃に入れるものは肉でも魚でも枝豆でもなんでも良いです。また、牛乳を飲んで胃の粘膜をカバーするといった話がありますが根拠はありません。

二日酔いを避けるには
事前に固形物を

胃のものれや吐き気のきつい時には胃薬を飲むとしてよい。特に前口に吐いたりすると胃は荒れて、いでの胃酸を抑え、胃酸剤が有効です。整腸剤や乳酸菌剤、また中枢神経を抑える吐き止めも効きます。しかし、飲み過ぎだけではなく食べ過ぎで、胃は併用してもかまいません。まずは胃を早く治して普通の食生活に戻しましょう。



もつひとつは、飲食の間に「まめに水を飲む」ことです。胃腸内のアルコール濃度を薄めます。効果があります。さらに飲酒後はアルコールの利尿作用によって脱水になりやすいのでそれを防ぐ効果もあります。

☆風邪を徹底的に防ぐ！ 手洗いうがい以外の効果のある方法



手にはばい菌がいっぱい!外から持ち込んだウイルスが喉についているかもしれません。外出から帰ったら手洗いうがい、…そんなの当たり前と思われるかもしれません、地味ながらも予防に一番効果があります。石鹼を使っている時間がない時は流水でっこうです。「目に見えないものを水で落す」イメージで喉と手をすすいでください。手洗い・うがい以外にもちょっと意識するだけで**風邪にかかりにくくなつたと効果が実感できる方法**がありますのでご紹介します。

① 体は暖かく

冷えると風邪を引きやすくなると言いますが、一番冷やさない方がいいのは肩から背中にかけて。寒気を感じる前に貼るタイプのカイロを肩甲骨の間に貼つておくと予防になります。（低温やけどには十分ご注意ください。また、就寝時は高温となりますので必ず取り去りましょう）アルコールを飲むと体温が変動し、冷えやすくなりますので、外出先で飲酒する場合は特に気を付けて。マフラー等の防寒をしっかりとしてからお出掛けください。



②白い色の食品を食べよう



風邪予防になる食材は「白色」のものが多いです。乾燥している空気の中で一日中いると鼻やのどの粘膜も乾燥し、とても感染しやすい状態になっています。その乾燥を和らげてくれるのが、大根、かぶ、長ネギ、玉ねぎ、白菜、カリフラワー等の色が白っぽい野菜。イカやほたてなどの魚介類、乳製品。肉類だと鶏肉が白色に当たります。体の中だけでなく皮膚の潤いもアップしますので、カサカサ肌も改善がみこめます。体に良いと言われている緑黄色野菜と一緒に食べることで効果が倍増しますので、献立を考える時、外食で注文するときにメニューの色

を「白・緑・赤・黄」などが入っているか思い描いてみましょう。

③腸の調子を整える

お腹の具合と免疫力は密接な関係にあります。便秘だったり下痢だったり調子が思わしくないことが、意外にも風邪を招きやすくする原因になっています。腸内環境を良い状態にするために、ヨーグルトを食後に摂るようにすると免疫力の活性化に繋がります。善玉菌は腸内を移動するだけで住み着くことはできないので、毎日食べ続けることがポイントです。ヨーグルトが苦手だったり、アレルギーのある方は整腸剤(ビオフェルミン等)を摂ることでも効果が得られます。