

忘年会、 新年会を 乗り切る!

最強!



二日酔い 解消法

なぜあんなに飲んでしまったのか……。忘年会や新年会の翌日、その後悔しても、時すでに遅し。ちなみに、二日酔いの症状を解消する効果がありそうなドリンク剤や医薬品があふれている。専門家に聞いた、最強の二日酔い解消法を10カ条にまとめてお届けする。



酒量を少なくするのがベストだが…

筆者はフリーライターをしながら、東京・新宿2丁目の歓楽街でバーを経営している。2019年夏、開店して10年になった。新店2丁目の飲食店主や従業員は、毎晩のように大量の酒を飲む。とりわけ店が開店してから年数を祝う「周年パーティー」、それに店主や従業員の誕生日パーティーでは、客が注文したシヤンパンを勧められれば断れない。「いかにパーティーで潰れないか」が至上命題だ。店主らは「これが効く」という話を聞いては、

すぐに試して効果の度合いを論評している。

筆者が新宿2丁目関係者から聞いた最新のトレンドは、大量の酒を飲む前に第3類医薬品の「ミラグレン錠」（日邦薬品工業）を飲み、さらに高濃度のビタミンB1やB2などのビタミンB群とグリコーゲンを主成分とする、いわゆる「ニンニク注射」を受けるというものだ。

本当にそれらの方法は効果があるのか。ほかにもやるべきことがあるのか。専門家に疑問をぶつけた。

1 人はなぜ二日酔いになるの？

『酒好き医師が教える 葉になるお酒の飲み方』（日本文芸社）を書いた秋津壽男医師に聞いた。氏は医学部に入る前、大阪大工学部醸造工学科で酒造りの基礎を学んだ異色の経歴を持つ。

「肝臓は体内に入ったアルコールを『アセトアルデヒド』という有害物質に分解します。それが頭痛、吐き気、動悸など二日酔いの症状をもたらす主な原因です」

ライター **高田晶子**

たかだ・あきこ 1982年、札幌市生まれ。中央大文学部卒業後の10年間、『女性自身』記者として芸能人や美容・健康分野の取材を担当。2016年独立