

コロナ禍での 上手なアルコールとの付き合い方



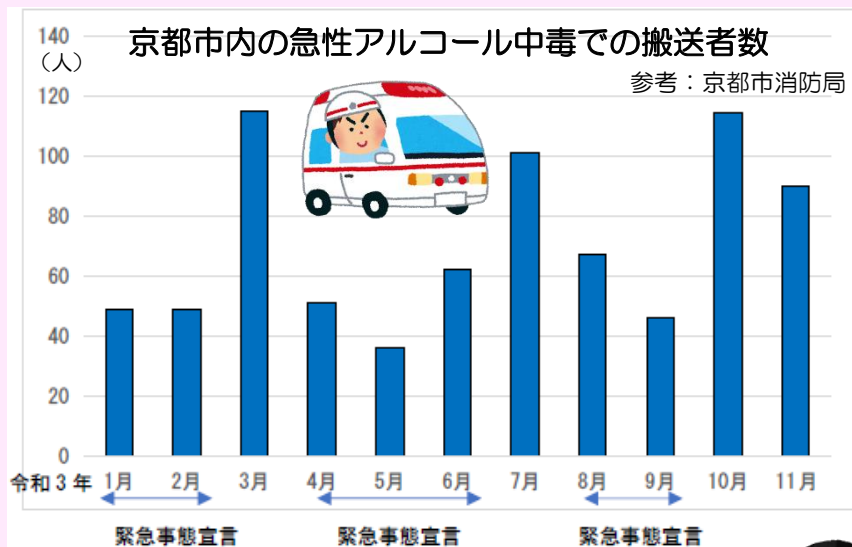
グンゼ健康保険組合

「あれ？私、こんなにお酒に弱かったっけ？」ひさびさの飲酒で、そう感じたことはありませんか？

その感覚、実は間違いではないかもしれません！

急性アルコール中毒の搬送が急増！

緊急事態宣言時の飲食店に対する時短営業や、アルコール類の提供制限が解除された後は、急性アルコール中毒で救急搬送される人が増加する傾向にあります！



急性アルコール中毒は、短時間に多量の酒を飲んで血中アルコール濃度が急上昇し、アルコールが脳をマヒさせる症状です。吐き気や記憶障害だけでなく呼吸停止など死に至る危険性があります！



ひさびさの飲酒は酔いやすい？

久しぶりの飲酒では、「普段通り」の酒量で体調を崩す人が多くみられます。

アルコールの分解に関わる酵素の働きが鍵！！



コロナ前、お酒を頻繁に飲む機会があった頃は、活発に働いていたアルコール分解酵素が、飲酒しない期間が続くうちに働きが弱くなり、酔いやすくなっています！

飲み会では、コロナの感染リスクだけでなく、飲酒機会が減ったことで変化した自らの体調にも十分気を付けましょう！



失敗しない飲み方と食べ方のコツ！



酒量はおさえめに！

酵素の働きが十分でない中、お酒をコロナ禍の前と同じ分量、もしくはいつも以上に飲んでしまうと急性アルコール中毒を引き起こすことも！まずは以前の“半分程度”から！

飲むより先にまず食べる！

すきっ腹で飲むと、血中のアルコール濃度が急上昇！チーズや枝豆などヘルシーでたんぱく質を多く含むものがおすすめ！

たんぱく質は肝臓でのアルコール代謝を助けます！

こまめに水を飲む！



交互に同じ量を飲むぐらいが理想的！酔いがまわるのがゆっくりとなり、肝臓への負担も軽減！！

ゆっくりスローペースで！

異なる種類のお酒を飲む“チャンポン”は、飲み口が変わるため、飲むスピードが早くなったり、飲む量が増え、悪酔いに。