

一晩の飲酒が痛みを伴う二日酔いを惹き起こしたり、二日酔いのひどい影響を受けたりした経験のある方は少なくありません。

この現象について科学的にどのように説明しているのでしょうか？

二日酔いの典型的な症状の原因は何でしょうか？

こういった質問はおそらく二日酔いと同じくらい古くからある質問ですが、真の治療法はあるのでしょうか？

二日酔いとは何でしょうか？

二日酔いとは、飲みすぎの結果として生じる一連の症状を指します。典型的な症状には、疲労、脱力、口の渇き、頭痛、筋肉痛、吐き気、胃痛、めまい、光や音に対する過敏症、不安、苛立ち、発汗、および血圧上昇があります。二日酔いは人によって様々な症状が生じます。

二日酔い症状の原因は何でしょうか？

二日酔いには様々な要因が関わっています。

- ▶ **軽度の脱水:** アルコールは、バソプレシン(脳で産生されるホルモンで、腎臓に信号を送って体液を貯留させます)の分泌を低下させます。その結果、アルコールによって排尿が増え、水分が過剰に喪失されます。このようにして生じる軽度の脱水が、口の渇き、疲労、および頭痛などの二日酔い症状の一因であると推定されています。
- ▶ **睡眠障害:** 飲酒後、すぐに眠ってしまうことがあります。しかし、睡眠は断続的で、通常より早く目が覚めてしまう傾向があります。このことが、疲労や生産性の低下をもたらします。
- ▶ **消化管刺激症状:** アルコールは胃の内膜を直接刺激し、酸の放出を増加させます。この結果、吐き気や胃の不快感が惹き起こされる場合があります。
- ▶ **炎症:** アルコールは体内の炎症を増加させます。炎症は、体調が悪い時に感じる倦怠感をもたらすため、二日酔い症状にも影響を及ぼしている可能性があります。
- ▶ **アセトアルデヒドの曝露:** 主に肝臓で行われるアルコール代謝は、肝臓、膵臓、脳、消化管、およびその他の臓器に炎症を惹き起こす、アセトアルデヒドと呼ばれる化合物(毒性のある持続性のない副産物)を産生します。
- ▶ **軽度の離脱症状:** 飲酒中は、気分が落ち着いてリラックスでき、幸せな気持ちになることさえありますが、一方で、脳がバランスを取ろうとするため、これらの良い効果にすぐに順応してしまいます。その結果、酔いがさめると、飲酒前よりも落ち着きがなくなり、不安を感じるようになります。



二日酔い症状の一因となるその他の物質

アルコールは二日酔いの主な原因ですが、アルコール飲料に含まれる別の成分が二日酔い症状の一因となったり、または二日酔いを悪化させることがあります。

- ▶ **コンジナー**は、発酵する際に生じる副産物で、エチルアルコールとは別の化合物です。コンジナーは、アルコール飲料の味や香りを構成する成分でもあります。澄んだ蒸留酒よりもコンジナーの量が多いパーボンなどの濃い色の蒸留酒は、一部の人の二日酔い症状を悪化させることがあります。
- ▶ **亜硫酸塩**は、防腐剤としてワインに加えられている化合物です。亜硫酸塩に対して過敏症がある人は、ワインを飲んだ後に頭痛を起こすことがあります。

人によって大きく異なるため、二日酔いの原因となる飲酒量を予測することは難しいのが現状です。酩酊するまで飲酒すると、翌日二日酔いになる可能性があります。

二日酔いはいつピークに達し、またいつまで続くのでしょうか？

体の血中アルコール濃度がおよそ0に戻る時、二日酔い症状はピークに達します。症状は24時間以上続くこともあります。

二日酔いに危険性はありますか？痛みを伴うだけでしょうか？

二日酔いは痛みを伴うこともありますし、危険性もあります。二日酔いの間は、注意力、意思決定、および筋肉の協調性がすべて正常に機能しないことがあります。また、車の運転、機械の操作、または他人の世話など、重要な作業を行う能力にも悪影響を与える可能性があります。

二日酔いの治療法が何かありますか？

インターネットやソーシャルメディアでは、二日酔いを緩和するための治療法についてたくさん掲載されていますが、有効性が科学的に証明されているものはありません。二日酔いを治す魔法の薬はありません – 解決してくれるのは時間だけです。アルコール代謝で産生された毒性副生物が体から除去されるのを待ち、水分を補給して刺激を受けた組織を治癒し、免疫力が戻って脳の活動が正常に戻されるまでまつしかありません。アルコール摂取からの脳の回復を早める方法はありません。翌朝にコーヒーを飲んだり、シャワーを浴びたり、アルコール飲料を飲んだりしても、二日酔いが治ることはありません。

二日酔いを最小限に抑えるために、就寝前に市販の鎮痛薬(そのほとんどが、アセトアミノフェン)を服用する人もいます。アルコールとアセトアミノフェンを併用すると、肝臓に害を与えることがあることを認識しておくことが重要です。アルコールと同様に、アスピリンやイブプロフェンなどの特定の市販の鎮痛剤も酸の分泌を増加させ、胃の内膜を刺激します。アルコール摂取前または摂取後にこれらの薬剤を使用する場合は、慎重に服用してください。

二日酔い症状を軽減するために、電解質バランスを保つため、電解質を多く含むスポーツドリンクやその他の製品、または静脈内投与の治療に頼る人もいます。電解質の破壊の程度と二日酔いの重症度との相関関係、または電解質を添加することで二日酔いの重症度が改善されるかどうかについては、研究でまだ明らかになっていません。大半の人では、アルコールによる作用が治まると、体内の電解質バランスが速やかに回復します。

結局のところ、二日酔いに対する唯一かつ確実な治療法は、**飲酒量を控えること**、または飲酒を避けることです。

詳細については <https://www.niaaa.nih.gov> をご覧ください。

二日酔いに関する一般的な迷信

迷信: コーヒーを飲む、シャワーを浴びるなどの特定の行動をすれば、二日酔いを予防または治すことができます。

事実: 完全に二日酔いを避ける唯一の方法は、アルコールを全く飲まないこと、またはアルコール摂取を最小限に留めることです。時間により解決する以外に二日酔いの治療法はありません。

迷信: 「ビールを飲んだ後に蒸留酒を続けて飲むと最悪」と言われるように、お酒の種類や飲む順序が二日酔いに影響する。

事実: 一般に、飲酒量が増えるほど、二日酔いはひどくなります。ビール、ワイン、蒸留酒の種類に関係なく、またはこれらの組み合わせであっても同じです。

迷信: 飲酒した日の翌朝にアルコール飲料を飲むと、二日酔いを避けることができる – 「毒を制するための毒」で有名な迎え酒の習慣。

事実: こうすることで、症状の一部は一時的に最小限に抑えられることがあるかもしれませんが、倦怠感やその他の二日酔い症状を惹き起こし、逆に症状を長引かせてしまうことがあります。



NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

2021年5月更新