

## 二日酔い

二日酔いとは、ビールなどのアルコール飲料を自分の持つアルコール分解能力以上に摂取することで引き起こされる不快な身体的症状です。夜にお酒を飲んだことで、翌朝起きた時に様々な症状が出ることから宿酔とも言われています。なお、命に危険を及ぼす急性アルコール中毒とは異なります。

アルコールは、体内でアルコール脱水素酵素によりアセトアルデヒドに分解され、さらに酢酸、最終的には水と二酸化炭素に分解されて体外に排出されます。二日酔いはこのうちのアルコール、代謝産物のアセトアルデヒド、飲料に含まれる添加物や不純物などにより起こると言われています。分解能力を超えた摂取は体内にアルコールやアセトアルデヒドを長時間留めるため、二日酔いが起こるのです。

二日酔いの症状は人により様々ですが、一般的なものは頭痛、吐き気、嘔吐、食欲不振、胸のむかつき、のどの渇きなどです。対処方法は、身体的には脱水症状や低血糖を起こしていますので、水分や電解質、糖分の補給を第一に行います。

二日酔いに用いられる代表的な処方のひとつは五苓散です。のどの渇き、吐き気、頭痛などの症状を改善します。また、お酒を飲む前に服用すると体内の水分代謝を改善し、二日酔いの予防にもなります。この他、黄連解毒湯はのどの渇き、体内に熱がこもり発散できないような焦燥感を和らげ、アルコール分解を促進すると考えられています。こちらも飲酒前や飲み過ぎたと感じたらすぐに服用すると予防効果があると言われています。



## 今日の漢方処方……… 黄連解毒湯 《外台秘要》

比較的体力があり、のぼせ気味で、イライラを訴えるものに用い、鼻血、高血圧、皮膚痒痒症、化膿性炎症、神経症、不眠症、血の道症、胃炎、口内炎、二日酔いなどに応用します。

### 黄連解毒湯の構成生薬

オウレン オウゴン オウバク  
黄連 黄芩 黄柏  
サンシシ  
山梔子

### ● 黄 連 ●

黄連は、根茎が珠を連ねたように、断面が黄色をしていることから名付けられたと言われています。『神農本草経』の上品に収載され、古来から健胃、整腸、消炎、止血、止瀉薬として使用されてきました。性味は苦寒で、清熱燥湿、瀉火解毒に働き、心、胃、肝、胆、大腸の熱を冷まします。主成分はアルカロイドのベルベ



リンで、タンパク質合成阻害作用により、黄色ブドウ球菌、コレラ菌などの増殖を抑制し、抗菌作用を示します。その他に消炎、解熱、胃粘膜保護、血圧降下作用などがあります。

処方には黄連の名の付くものの他に、三黄瀉心湯、半夏瀉心湯、温清飲、荊芥連翹湯などに配合されています。