

せっかくの楽しい席も、酔っ払って体調をくずしてしまっちは台無しです。
飲む前、飲んでる、飲んだ後！の正しいケアで、体の中からキレイをキープ！

飲み会 肝臓 & 胃腸 が泣いている！

編者/松原敦子 イラスト/すずらりゆ
デザイン/中田 晴 構成/青山貴子



飲みの基本を心得れば健康に楽しく飲めませう

「最近はお酒をたくさん飲む女性が増えています。しかし、男性に比べてアルコール分解力が弱く、飲酒のダメージが男性の半分程度でも、肝臓病を発症するのは、虎門病院肝臓センターの用村篤介先生、そこで大切なのが、飲酒を促す成分です。

「アルコール代謝を促す成分を摂取したり、お酒の飲み方や食事を工夫すれば、つらい思いをせずに楽しめます。当院では、二日酔いの予防や改善を目的とした点滴メニューと、肉類としても豊富な経腸をもち衣類クリニク表参店院長の片桐衣理先生もアドベック、酔いのメカニズムを理解して、内臓をいたわりつつ、飲みを楽しみましょう！」

二日酔いと美白の両方について教えてくれたのは...

衣理クリニク
表参店
院長
片桐衣理先生



かたがひ 医師 美容皮膚科専門医、
血中のアルコール濃度を低下させる
効果のある点滴、ビタミンC、豊富な
肉類を摂取し、保湿した皮膚が2週間
のアドベックで、2週間後の患者さん
や美容のプロからも好評な飲み、パン
チエシリングの飲み方とヘアケア。



■ 弱かった人が飲めるようになったのはどうして？

無理して肝臓を活性化、肝臓にダメージを与える可能性も！

何年も前から飲めるようになったとしても、アルコールは肝臓にダメージを与えている可能性があります。無理して飲めば、肝臓にダメージを与え、肝臓機能を低下させる可能性があります。肝臓は体の解毒器官であり、肝臓機能が低下すると、体のさまざまな機能が正常に働かなくなります。肝臓にダメージを与えないよう、無理な飲酒は避け、適量を守ることが大切です。



ウコンを飲んでおけば
とりあえず大丈夫でしょ？

✕ ウコンで肝臓機能を高めても、
一発で飲める量は変わらない！

アルコールの肝臓へのダメージを軽減する効果があるウコンですが、ウコンを飲んでもアルコールの肝臓へのダメージは軽減されず、飲める量は変わりません。

アルコールの種類	1杯あたりのアルコール量	1杯あたりのアルコール量
ビール	250ml	10g
日本酒	150ml	10g
ビール	500ml	20g
ワイン	150ml	10g
ウイスキー	30ml	10g
蒸留酒	50ml	10g

ウコンは肝臓機能を高めてくれる効果がありますが、ウコンを飲んでもアルコールの肝臓へのダメージは軽減されず、飲める量は変わりません。飲める量は変わりませんが、肝臓機能を高めてくれる効果があります。飲める量は変わりませんが、肝臓機能を高めてくれる効果があります。

水と一緒に飲むと
酔わないってホント？

○ アルコール代謝を促進するには水分と糖質が必要

【アルコールを代謝するには、水分が必要です。できれば、お酒と同量の水を摂取して、脱水症状を防ぎ、代謝を促進しましょう。また、代謝を上げるには、糖質も必要ですが、糖質は食べすぎると太る原因になるので、量は控えめに。おすすめのおつまみは、肉類をガードする豆腐やチーズ、平しぼりなどです。何よりも、自分が心地よく飲める量を覚えて、ゆっくり楽しむことです！(片桐先生)】



二日酔い改善と美白の
メカニズムはなぜ同じなの？

△ メカニズムは不明。
解毒系成分には複数の効果が

二日酔いを予防・改善する点滴が評判

片桐先生が処方する二日酔い・朝霞の成分はグリセリンとグルタミン酸。数人分だけのケアだけでなく、数人に分ける二日酔いの予防にもおすすめです。1日 ¥8,000。



二日酔いには
プラセンタも...

安全性の高い、ヒト由来胎盤エキスを生成。肝臓の保護や美肌、体幹不安などに、購入には医師の診察が必要。ラズベリーPO 100mg×6粒 ¥20,000



【メカニズムは明瞭ではありませんが、結果的に体にも肌にも効くということです。例えば、アミノ酸の一種であるL-システインやプラセンタを摂取すれば、肝臓の解毒作用がアップします。同時に肌の代謝を高めたり、メラニン生成の抑制が期待でき、結果シミを防ぎます。美白と二日酔い改善の成分は、ほかにビタミンCやラズベリー(プラセンタ)があります。(片桐先生)】

※本誌に掲載の情報は、取材時点での最新情報に基づいて記載しております。最新情報に変わることがあります。また、本誌に掲載の情報は、あくまで参考情報であり、医師の診断や処方に基づいて行動してください。