



OTC薬を上手に使おう…合う薬・合わない薬① アルコール

日本では年の初めから、御神酒、お屠蘇、祝い酒、新年会など、お酒を伴う場面が多いようです。お酒（一般にアルコールと称する）に強い人は飲みすぎに注意が必要ですが、アルコールに弱い人も苦労することがあるのではないのでしょうか。

「アルコールに強い、弱い」ということは言い換えれば、「アルコールが合う、合わない」とも言えます。No. 5では「合わない薬」を避け「合う薬」を選んで、セルフメディケーションを上手におこなうためのヒントをお伝えしていきます。

「薬が合うか合わないか」を考えるとときには、大まかに次の二つの視点があります。

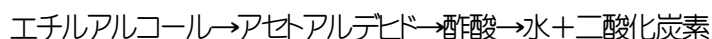
- ① 薬を服用（使用）する人の体質に合っているかどうか
- ② 薬を服用（使用）する人の症状に合っているかどうか

②の場合は、症状の回復が遅れるなどで済みますが、①では重大な事態になることがあります。

「百薬の長」などと言われるアルコールですが、薬（一般薬）として許可されているのは養命酒などの薬用酒ぐらいです。しかし、栄養ドリンク剤には1%前後のアルコールを含むものがあるので、合わない人にとっては注意が必要です。そこで第1回はアルコールについてです。

だいたい成人は、自分が酒に強いが弱いかわかっているかと思いますが、なぜだろうと不思議に思ったり、もっと強くなりたいと思っているかもしれません。まず、アルコールが身体に入るとどうなるかを知り、その対処法を身につけましょう。

アルコールにも種々ありますが、ヒトが飲めるのはエチルアルコールで、一般にアルコールと言っています。体内に取り込まれたアルコールは、肝臓で無毒化されて体外に排出されます。次のような化学反応です。



この反応は生体内では酵素によって進められますが、アセトアルデヒドは「悪酔い」や「アレルギー」の原因物質と言われ、これが体内にたまると顔が赤くなったり、気分が悪くなったりなど様々な症状を引き起こします。つまり、アルコールに弱い人は「アセトアルデヒドを酢酸に変えるための酵素」の働きが弱く、アセトアルデヒドが消えるスピードが遅いということになります。この酵素の働きは遺伝で決まっていて、3つのタイプが存在します。すなわち普通に働くタイプ（活性型）、活性型に比べてアセトアルデヒドの分解が非常に遅いタイプ（低活性型）、および全く働かないタイプ（非活性型）です。日本人の約半数は低活性型か非活性型だと言われており、酒に弱い民族ということになります。酒に強いが弱いかは、酵素の他に脳のアルコールに対する感受性の違いによっても変わります。低活性型の人が飲酒を続けると酒に強くなる場合がありますが、多くは脳の神経細胞が機能変化を起こし、感受性が下がるものと考えられています。酵素の働きと感受性は遺伝的な影響が大きく、最初から酒に強い人もいます。このような人はアルコール依存症のリスクが高いといわれています。アルコールアレルギー（アルコール過敏症）は、たまったアセトアルデヒドが肥満細胞を刺激し、ヒスタミンという物質を過剰に放出することによって起こります。



