

健康スポーツクリニック 医療とスポーツと食の融合
2017年10月オープン 詳しくは冊子をご覧ください！

今週の花言葉

アンズリウム

恋に悶える心

テマリソウ

才能

ドラセナ

隠しきれない幸せ

松田院長からあなたへ 耳より情報！

■二日酔いの治療法を徹底的に探してみた結果とは？

-文献の調査から- BMJ (Clinical research ed.)

歓迎会やお祝い会などで、つい飲み過ぎて二日酔いに悩まされた経験のある方も多いのではないのでしょうか。医学の研究でも二日酔いは長年のテーマになってます。有効な治療法はあるのか、過去の研究を体系的に調査した研究を紹介します。

◆過去の研究から基準を満たす方法で研究されていた治療は8種類

文献データベースを検索し、二日酔いに対する医学的な治療法や予防法を調べた研究でランダム化対照試験に絞って調査。8種類中、トルフェナム酸（鎮痛作用のある薬）、ルリヂシャ（ハーブの一種）由来のγ-リノレン酸および乾燥酵母の3種類の治療で、統計的に認められる程度の効果があったことが報告されていました。

◆結論としては禁酒または節酒が必要！

すべての調査結果をふまえ、研究班は「なにがしかの伝統的な療法または補助療法が二日酔いを予防または治療することに有効とする、注目に値するエビデンスは存在しない。アルコールによる二日酔いの症状を避けるために最も有効な方法は禁酒または節酒を実行することである」と結論しています。

★院長よりメッセージ

Google 検索すると、二日酔い対策として数えきれないほどの方法を試していること、「迎え酒」を試す人も多いことが伺われます。エビデンスのある方法が見つかるまでは、二日酔いに有効な治療はないということを頭に置きつつ、節度を持ってお酒を楽しみたいですね♪