

味の素株式会社「宴会・飲み会に関する実態調査」

～飲酒後のカラカラ、ズキズキに“水活”～

**2人に1人が「つい飲み過ぎる」、”飲酒後の体調変化”は「口渇感」が約6割
『筋肉の多い少ない』と『カラダの渴きやすさ』の関係とは**

味の素株式会社 ウェルネス事業部は、2015年12月、「宴会・飲み会での飲みすぎ傾向」および「飲酒後の体調変化」、「体の調子を整えるための行動、その効果評価と習慣性」の実態を把握するため、年に1回以上、宴会・飲み会でお酒を飲む30～70代の男女500人を対象に、アンケート調査を実施しました。

調査の結果、回答者の2人に1人が「宴会・飲み会でつい飲みすぎてしまう」と答え、宴会・飲み会後に体調の変化を感じる人も回答者の2人に1人でした。そのうち具体的な体調の変化は「口渇感」が約6割と、体の渴きが原因で起こる体調変化を特に感じていることがわかりました。また、宴会・飲み会の後、体調を整えるためにしている行動は、「水を飲む」(59.2%)が最も多い結果になりました。

体から水分が失われていることを夏ほど意識しない冬は、体の渴きを放置しがちになり、知らないうちに脱水が進んでしまうことが多いと言われています。アルコールの利尿作用により体が渇くことはあまり知られていません。また、筋肉が少ない人は水分が体に少ないために体が渴きやすい傾向にあります。

味の素株式会社は、体の渴きによる二日酔いへの対処に、素早く体に水分補給する『経口補水液』を賢く取り入れる“水活”を、提案します。

<監修> 神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部 栄養学科 教授 谷口英喜 先生

◆トピックス

1. わかってはいるけれど…約半数の人がつい飲みすぎて、飲酒後に体調の変化を感じていた
2. 飲酒後に感じる体調の変化TOP3は、「口渇感(口が渇く)」「体のだるさ」「頭痛」
3. 二日酔いの原因のひとつである“脱水”。なりやすい人は、筋肉量と関係がある！？
4. これからは賢く“水活”。素早く体に水分補給！

◆調査概要

調査期間：2015年12月15日～12月17日

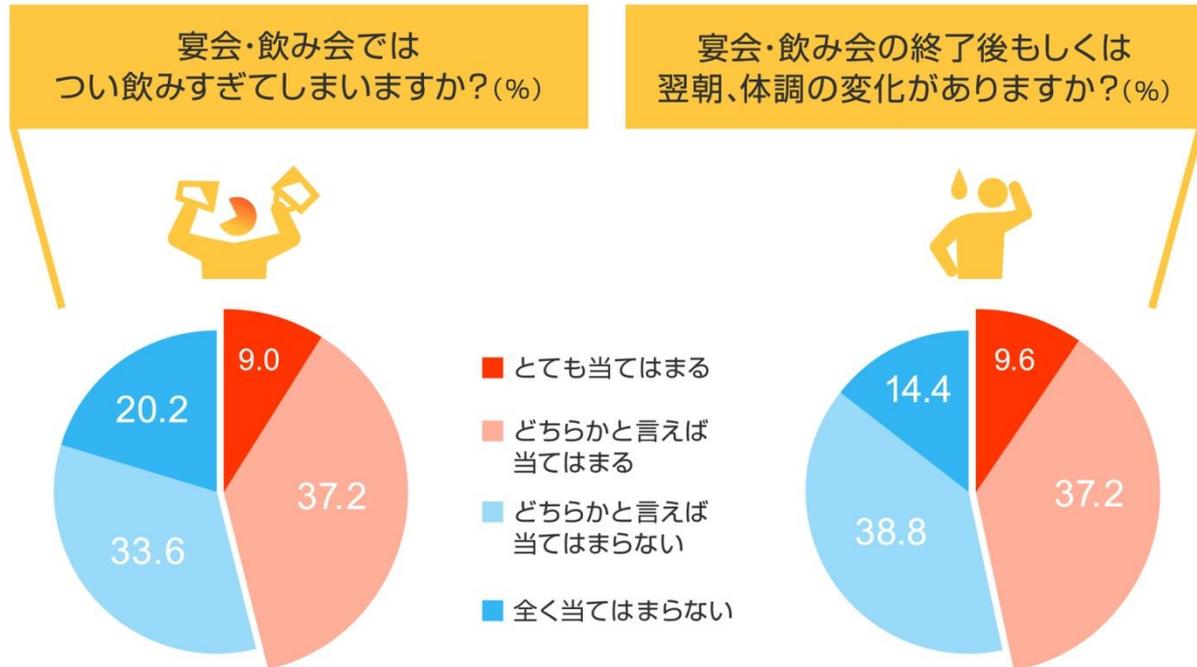
調査方法：インターネットリサーチ (Qzoo会員)

調査対象：年に1回以上、宴会・飲み会でお酒を飲む30～70代男女 500名 (年代ごとに各100名)

調査企画：味の素株式会社



1. わかってはいるけれど…約半数の人がつい飲みすぎて、飲酒後に体調の変化を感じていた

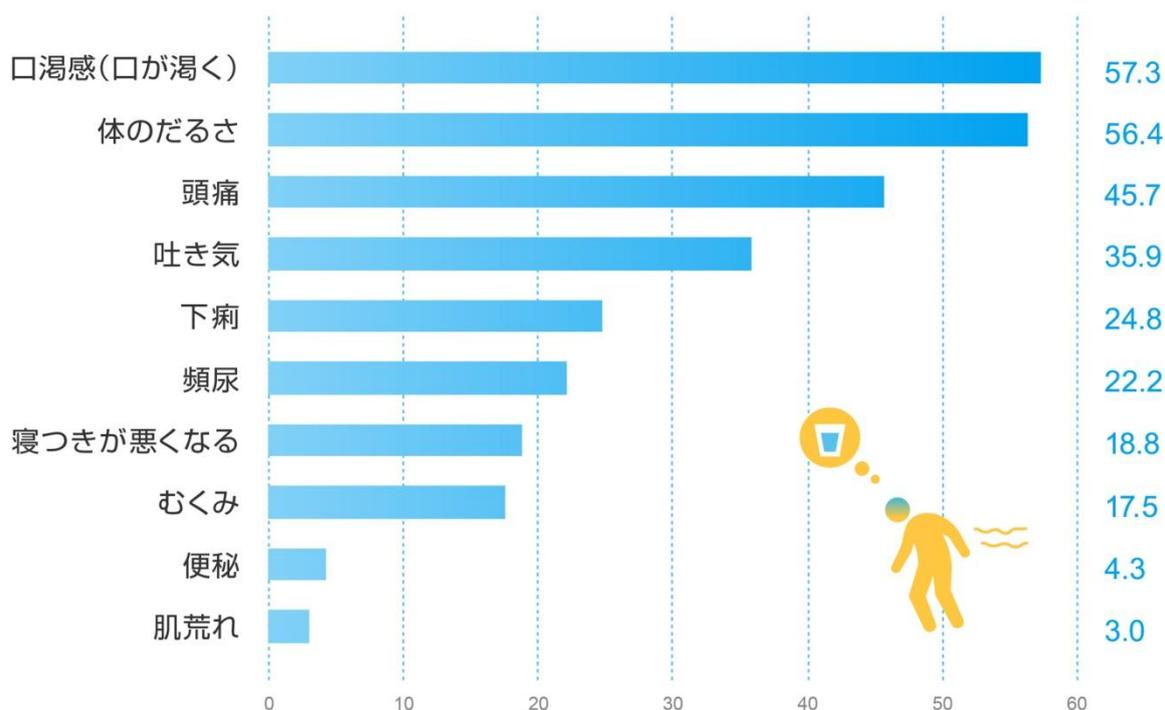


味の素株式会社 宴会・飲み会に関する実態調査(N=500)

30～70代の男女500人を対象に、宴会・飲み会の場でつい飲みすぎてしまうかを聞いてみたところ、ほぼ半数の46.2%が「とても当てはまる」、「どちらかと言えば当てはまる」と答えています。また、ほぼ同数の46.8%の人が、宴会・飲み会の終了後もしくは翌朝に「体調の変化がある」と回答しているのも興味深いところです。

2. 飲酒後に感じる体調の変化 TOP3 は、「口渇感（口が渇く）」「体のだるさ」「頭痛」

宴会・飲み会の終了後もしくは翌朝、
あなたはどんな体調の変化を感じますか？（%・複数選択可）



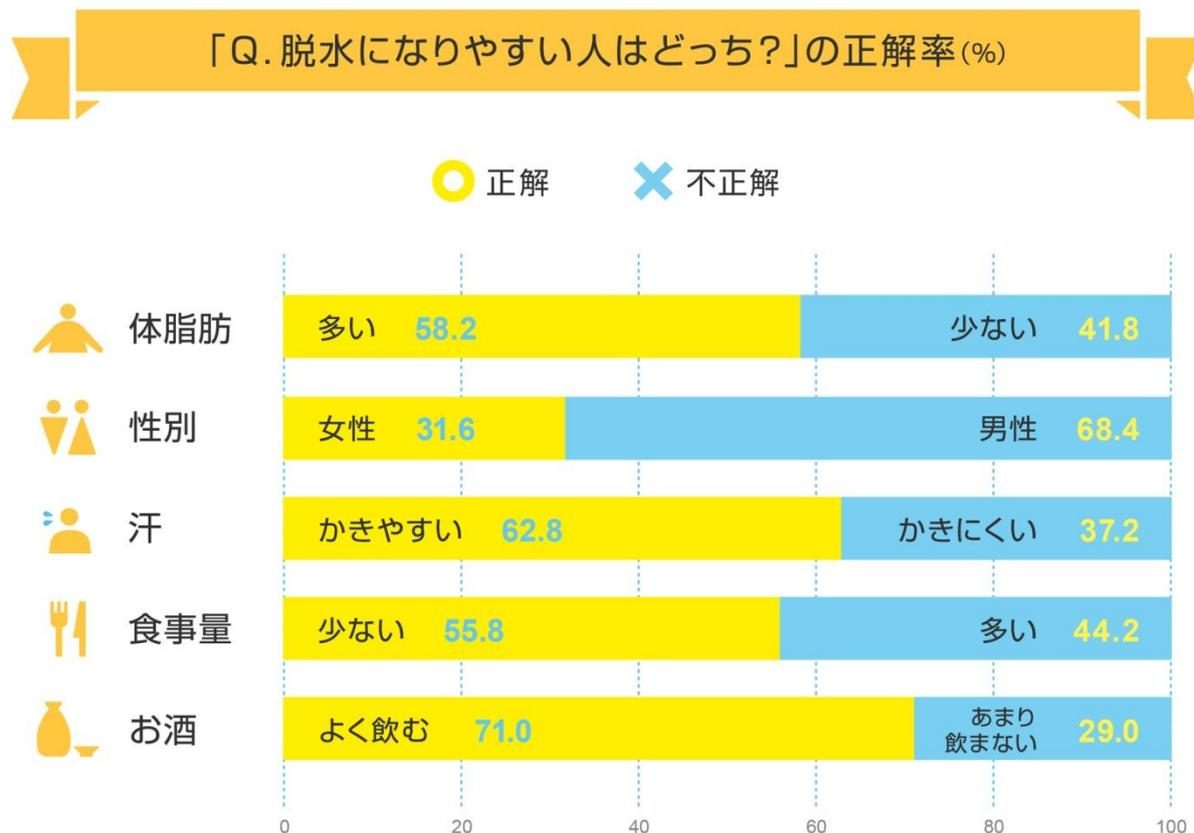
味の素株式会社 宴会・飲み会に関する実態調査(N=234)

それでは、飲酒後、どのような体調の変化を感じているのでしょうか。「口渇感（口が渇く）」を感じている人の割合が最も多く57.3%と半数以上の人が感じていることがわかりました。その他の症状は、「体のだるさ」（56.4%）、「頭痛」（45.7%）と続きます。これらの症状を飲酒時に毎回感じる人は、「口渇感（口が渇く）」（29.1%）、「体のだるさ」（24.2%）、「頭痛」（10.3%）とそれぞれ低くなっていることから、これらの症状が「飲みすぎ」と関連していることがわかります。

お酒を飲みすぎた人が翌朝感じる不快感を一般に「二日酔い」と言いますが、体のだるさ、頭痛、吐き気などが主な症状です。二日酔いの原因は、肝臓でアルコールを代謝する際に発生する肝毒性の強い「アセトアルデヒド」が体内に残ること、またアルコール摂取による利尿作用で陥る「脱水状態」になること、が主な要因と考えられています。

二日酔いが起こった原因によって不快感は異なることもありますが、多くは共通しています。脱水から起こる体調の変化は、口渇感、食欲不振、体がだるい、頭痛などです。飲んだ後、カラカラ、ズキズキといった体からのシグナルを感じたら、“体の渇き”が原因かもしれないので、渇きを潤す“水分補給”をしっかり行うことが大切です。

3. 二日酔いの原因のひとつである“脱水”。なりやすい人は、筋肉量と関係がある！？

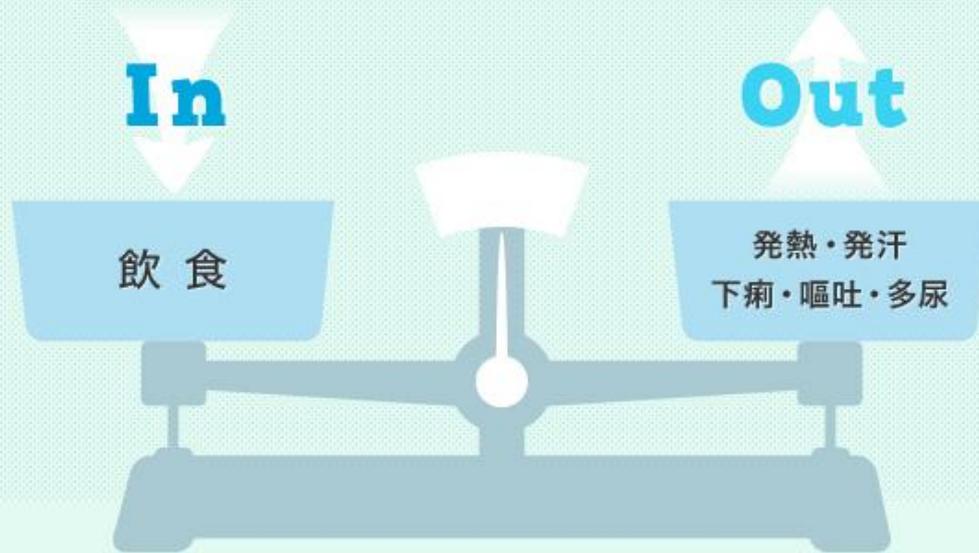


味の素株式会社 宴会・飲み会に関する実態調査(N=500)

二日酔いの主な原因の一つである脱水。脱水になりやすい人について、二者択一でなりやすいと思う方を回答してもらったところ、ほとんどの設問で6割以上の方が正解、唯一、性別の設問のみ、正解率が約3割という結果でした。

脱水とは、体から「体液」が相当量失われている状態のことを言います。インフルエンザなどによる発熱に伴う発汗やおう吐、アルコール摂取による利尿作用など、さまざまな原因により、水分および電解質を失った量より体内に摂り込まれる量が少ない場合に、起こります。

脱水は 体に入る水分量 < 排泄される水分量 のアンバランスで起こる



「体液」は、全身に存在してさまざまな働きをしており、その成分は主に水分ですが、他に塩分（電解質）、タンパク質などが含まれます。「体液」の多くは筋肉にあるため、『脱水になりやすい』ことは、筋肉量と相関性があります。言い換えると、筋肉は「体液」の貯水タンクのような役割を果たしていて、脱水になりやすい人とは『貯水タンクが小さい人＝筋肉が少ない人』ということになります。

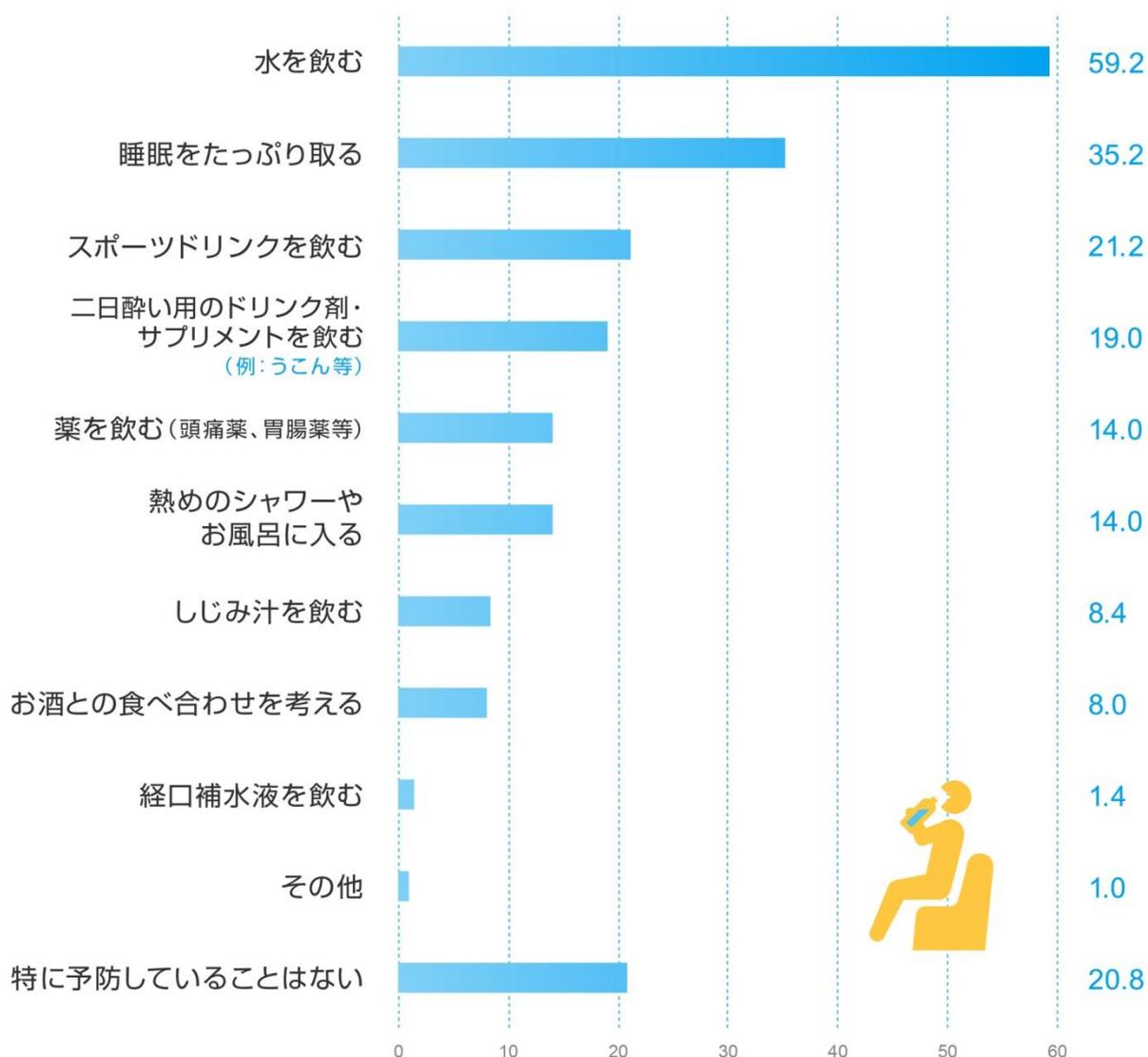
そのため、体脂肪が多い人は、筋肉量が少なく脱水になりやすいと言え、男性より女性、若い人より高齢者の方が脱水になりやすいと言えます。

汗をかきやすい人は、やはり脱水になりやすい傾向にあります。しかし、汗をかかないように水分を控えるのはよくありません。汗は体温調整を行うために排出されていますので、体温が上昇しているのであれば体温が下がる状態になるような工夫をし、同時に、水分と電解質の補給を意識的に行うようにしましょう。

食事量に関しては、人は食事から水分と電解質を摂取しているので、食事量が少ない人は、脱水になりやすいと言えます。また、アルコールは利尿作用があるので、お酒をよく飲む人は脱水になりやすい傾向にあります。

4. これからは賢く“水活”。素早く体に水分補給！

宴会・飲み会の終了後もしくは翌朝、体の調子を整えるため、
あなたがしている行動をお選びください。(％・複数選択可)



味の素株式会社 宴会・飲み会に関する実態調査(N=500)

お酒を飲んだ後、体調を整えるために取っている行動は、「水を飲む」(59.2%)が他を大きく引き離し、最も多い結果になりました。また、5人に1人が「スポーツドリンクを飲む」(21.2%)と回答しています。摂取後の効果と習慣性について聞いてみたところ、「薬を飲む(頭痛薬、胃腸薬等)」「二日酔い用のドリンク剤・サプリメントを飲む」(88.4%)に効果を感じている人が多く、また「水

を飲む」(86.5%)、「睡眠をたっぷり取る」(89.2%)は効果を感じているだけではなく、8割が習慣的に行っていると回答しました。加えて、「特にしていることはない」が20.8%と、放置している人が2割を占めています。

今回の調査結果では、活用している人が少ない経口補水液^{*}(1.4%)ですが、実は、仕事などで早く二日酔いから回復する必要がある時は、水やスポーツドリンクよりも「経口補水液」の方が素早く水分と塩分(電解質)が体内へ吸収されるので効果的です。塩分(電解質)を含む経口補水液は、飲みすぎた翌朝、気分が悪くて何も食べられない時にも、塩分を体に取り入れることができるので、活用できます。

但し、経口補水液は塩分濃度が普通の飲料より高いので、体から汗や尿などで塩分(電解質)を失った際にスポット的に賢く活用する、という意識を持つことが重要です。

脱水とは、汗や尿の排出で失った水分や電解質の量に対し摂る量が不足した場合に起こり、体の体液量が不足している状態を言います。体液は水分だけでなく塩分(電解質)も含んでおり、脱水の程度が強い場合、単純に水を飲むだけでは、逆に水分を体外へ排出してしまい、更に脱水が進んでしまうこともあります。飲み会後の体の渇きが原因の不快感への対処には、従来の対処方法と共に、水分を素早く体内へ吸収・保持させる「経口補水液」を賢く取り入れる“水活”を、取り入れてみてはいかがでしょうか。

※経口補水液について

◆経口補水液とは

経口補水液とは、体で「水分と電解質」(体液)が不足している時、通常体液量に素早く戻すことを目的に、糖分や塩分(電解質)などの組成が設計された飲料水です。塩分濃度は80~115mg/100mlで設計されており、生活の場面や体調に応じて塩分濃度の異なる経口補水液を使用します。

◆日常生活での活用

熱中症時、おう吐・下痢の激しい時、重度の脱水時は「塩分濃度が高い」(115mg/100ml程度)経口補水液が適しており、夏の熱中症対策、冬に多いインフルエンザやノロウイルスによる発熱・軽度のおう吐時、アルコール摂取後など、前脱水や軽い脱水状態の時は、「塩分濃度が低め」(80mg/100ml程度)の経口補水液が適しています。尚、お酒や食事と共に摂取すると濃度が変化し、設計された働きは得られません。単品で、水などで薄めず、そのまま飲むようにしてください。

まとめ

普段意識される機会が少ないアルコールと脱水の関係。飲酒後にのどが渇くのは、すでに「アルコール」による利尿作用で体が渇き始めているというサインです。年末年始の飲み会シーズンが終わった今、あの時ののどの渇きやだるさなど、いつもの二日酔いだとやり過ごしたけれど、あの体調変化は脱水からくるものだったかもしれない…と改めて思った人、また、自分が脱水になりやすいことを初めて意識した人も多いのではないのでしょうか。

これから参加する飲み会をもっと楽しむためにも、アルコールを飲むと体は渇きやすくなることを意識し、適切な水分補給と共に、体の渇きを素早く回復するよう成分設計された『経口補水液』も必要に応じて賢く取り入れていく“水活”を提案致します。

<監修> 神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部 栄養学科 教授 谷口英喜 先生



◆谷口英喜 先生 プロフィール

福島県立医科大学医学部卒業。医学博士（学位）。

現在、神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科教授。神奈川県立がんセンター麻酔科非常勤医師。日本麻酔科学会指導医・日本集中治療医学会専門医・日本救急学会専門医・日本静脈経腸栄養学会認定医。

主な著書「すぐに役立つ経口補水療法ハンドブック（2010年／日本医療企画）」
『脱水症』と『経口補水液』のすべてがわかる本（2014年／日本医療企画）
「チーム医療に必要な人間栄養の取り組み（2012年／中村丁次 編・共著 谷口英喜 他／第一出版）」等。

◆情報・画像の引用について

本プレスリリースに含まれる情報（テキストや画像）を引用いただく際は、出典が味の素株式会社であることを明示いただき、参照リンク (http://www.ajinomoto.co.jp/nutricare/public/keikouhosui_list/) を同時に掲載するようお願いいたします。

◆味の素株式会社 栄養ケア（ニュートリションケア）事業 について

「おいしさを実現する独自技術」、「100年以上にわたるアミノ酸の知見」、「栄養組成の医療分野での開発の知見」をベースに“少量で高栄養”、“おいしさ”を軸とした「栄養ケア食品」を提供しています。

水分補給の重要性と経口補水液

① 経口補水療法とは ② 上手な水分補給とは

水分補給の重要性、そして経口補水液の使用方法について、
様々な角度から専門家の先生に解説いただきます。

