

## 飲酒前後の服用で悪酔い未然に防止

**Q** 五十歳、男性。アルコールの苦手な私は、同僚や部下に付き合い合われる酒席が苦手です。翌日必ず体調を崩し、仕事の能率が極端に落ちるからです。悪酔いしない漢方薬があると聞きましたが本当ですか。

**A** 付き合いでどうしても「飲まざるを得ない」ことがある。こんな時にはエキス顆粒（かりゅう）という便利な剤型の漢方薬があるので、手元に用意しておき、年末を元気に乗り切つていただきたい。

まず今日はどうしても酔いたくないという方。酒席に出る前に黄連解毒湯（おうれんげどくと）を服用しておく。酒毒を消す最もポピュラーな漢方薬で酔い止めになる。また料理をある

程度先に食べておくのも酔わない秘けつである。

次に「おいしく飲んで後に残らない」方法。酔いがなかなかさめない時、顔が赤く動悸（どうき）・頭痛がする時はやはり黄連解毒湯がよい。のどが渇き水分が欲しい時は五苓散（ごれいさん）にする。黄連解毒湯と一緒に服用してもよい。お茶や十分なカロリーの補給もお忘れなく。

最後に翌日まで持ち越してしまった方。吐き気・頭痛が残っていたら鏡で自分の舌をみよう。白苔が厚くついているなら柴苓湯（さいれいと）。既に何回か吐き、生つばが出て気分がすぐれないなら人參湯（にんじんとう）、下痢なら胃苓湯（いれいとう）、おなかがゴロゴロいうなら半夏瀉心湯（はんげしゃしんとう）がよい。