

メンタルヘルス通信 H24. 12月号

島田経営労務事務所 / 一般社団法人 葛城総研
奈良県葛城市新町 84
TEL: 0745-62-8608 / 0745-64-0028
FAX: 0745-62-3206



日に日に寒さが増し、着実に冬に近づいているのを体感するこの頃ですが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。

さて今月は、事務所スタッフの自己紹介を。「今さら!？」との声が聞こえてきそうですが(^_^;)。

しかし、たまに「島田さんとこ、今、何人居たはんの？」というご質問をいただきます。そして何より、この11月より、新たなスタッフが!

島田事務所のニューフェースの紹介を兼ねまして、改めて個性的な?面々をご紹介しますと思います。



所長：島田 崇(しまだ たかし) 社会保険労務士 / 行政書士

(趣味/特技)・特技ではありませんが趣味はゴルフです (好きな食べ物)・自家製にんにくたっぷり牛肉のタタキ

★ 開業して現在10年目です。愉快で頼もしい下記メンバーと共に日々奮闘しております。

松田 佳代(まつだ かよ) 7年目のお局!?

(資格)・キャリアカウンセラー・メンタルケア心理士・色育アドバイザー・アロマセラピーインストラクター
(趣味/特技)・百人一首 (好きな食べ物)・鶏のから揚げ

★ 気が付けば7年目です(^_^;)。近頃は、色彩心理や香りを用いたストレスマネジメント、キャリア教育、人材育成などをご提案すべく、日々精進しております。

木村 裕子(きむら ゆうこ) 実は古株! 4年目です。

(資格)・メンタルケアカウンセラー・医療事務管理士(マニアックな資格なら他多数)
(趣味)・海外ドラマを見ること (特技)・目力がある!(・・・と言われます) (好きな食べ物)・チョコレート

★ 資格の勉強がなかなか進んでいないので、働くお母さんをサポートできるような何か勉強をしたいと思っています。

森本 美由紀(もりもと みゆき) 早くも3年目突入!

(資格)・メンタルケアカウンセラー・年金アドバイザー (趣味)・カラオケ・食べること
(特技)・ソストテニス・バトミントン (好きな食べ物)・チャーハン定食(ラーメンはこってりで!)

★ 入社してから、今年で3年目となりましたが、まだまだ勉強不足のところもありますが、これからは一つ一つ成長できるように頑張りますので宜しくお願いします。

西口 孝平(にしぐち こうへい) まだまだフレッシュ! 2年目です。

(資格)・行政書士・社会保険労務士 (趣味)・読書 (特技)・バスケットボール (好きな食べ物)・栗

★ 中学生時代に見たテレビのドキュメンタリー番組で、行政書士の仕事を知り、士業を志すようになる。今後の高齢社会を踏まえ、年金や大学院時代に勉強した成年後見の分野を深く知るため、これまで以上に勉強する。最近トレーニングジムに通い始め肉体改造に励む。

山野 佳代(やまの かよ) 期待のニューフェース♪

(資格)・証券業務取扱外務員・秘書検定2級・和装着付2級・書道8段 (趣味)・映画鑑賞
(特技)・ハンドボール部だったので、腕力、握力有り!女性だったら腕相撲は負けません! (好きな食べ物)・麺類

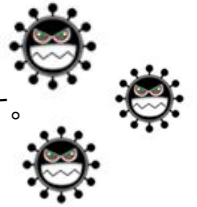
★ これからもどうぞ宜しくお願い致します。



今年も残すところあと一月となりつつあります。ということは・・・これより忘年会シーズン到来ですね。今年一年を振り返り、来年への活力を担う楽しいひと時♪のはずが、飲みすぎると待っているのは辛い二日酔い。お酒をたしなむ方なら誰しも経験があるはず。ということで、今回のテーマは「二日酔い」です。まずどうして二日酔いがおこるのでしょうか？原因がわかれば対策法が見えてくるはず！

◇ 二日酔いのメカニズム

体内に摂取されたアルコールは、血液から肝臓へと運ばれます。肝臓でアセトアルデヒドに変わったアルコールは、最終的に二酸化炭素と水に分解されます。この分解されなかったアセトアルデヒドが、頭痛、吐き気の原因となります。ですので、このアセトアルデヒドの速やかな分解促進が重要と言えます。肝臓の代謝能力は人によって異なります。では、自分の飲酒の適量を計算してみましょう。



◇ 「二日酔いしない計算式」

(参考資料：佐藤信「酒を楽しむ本」)

二日酔いしない飲酒量 ml

$$= 15 \times \text{体重(kg)} \times \text{飲み始めて翌朝までの時間} \div (\text{エタノール度数} \times 0.8)$$

上記計算式を使って、実際に算出してみましょう

(例) 体重 50 kg の成人がビールを飲み始めて翌朝まで 10 時間とすると

$$15 \times 50 \text{ kg} \times 10 \text{ h} \div (4.5\% \times 0.8) = 2,083 \text{ ml} \quad (\text{おおよそ中瓶 4 本})$$

- エタノール度数 -	
ビール	4.5 ~ 6%
チューハイ	3 ~ 8%
ワイン	11 ~ 13%
日本酒	15 ~ 16%
焼酎	20 ~ 25%
ウイスキー	37 ~ 43%

◇ 二日酔い予防対策

☆ 飲んでいる最中もしっかり食べましょう！

おつまみをうまく利用してみましょう。良質なたんぱく質は、代謝を助けてくれます。お肉、お魚、チーズ、枝豆や豆腐などはいかがでしょう。飲みながら食べると代謝促進に効果的です。最もNGはすきっ腹での飲酒です！胃が空っぽでは、アルコールが胃を通り過ぎ、小腸で吸収されます。小腸は吸収スピードが速い為、すぐに血中のアルコール濃度が上昇し、悪酔いの原因になります。

☆ 水分補給と十分な睡眠を心がけましょう！

飲酒後の体内では、アルコールを代謝するのに多くの水分を必要とします。飲み過ぎた夜、喉が渇くのはその為です。体が脱水状態を起こしているんですね。また同時に糖分も必要となります。飲酒後ラーメンが食べたくなるのは、体がアルコールを分解し始め、糖分(炭水化物)を欲しているからとも言われています。この水分と糖分、また代謝時に必要なミネラルを含んだスポーツドリンクなどを摂取し、しっかり睡眠をとることが大事です。



☆☆☆ お助けアロマ ☆☆☆

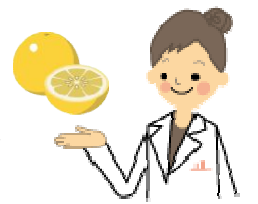
それでも二日酔いになってしまったときは、何と言っても寝るのが一番です！

しかし、一旦二日酔いになってしまうと、横向き、仰向け、うつ伏せ・・・どんな姿勢で寝ていてもしんどいものです。

そんなときは、グレープフルーツの精油がおすすめです。

グレープフルーツの精油を一滴垂らしたティッシュやコットンを枕元に置き、香りを吸入してみましょう。グレープフルーツの爽やかな香りが、吐き気を緩和してくれます。

また、グレープフルーツの香りは胆汁分泌を促進し、アルコール代謝機能を助けられますよ。



アロマセラピーインストラクター 松田