

やく お薬立ちmemo



二日酔いに効く漢方

—薬剤師が考える上手な選び方—

歓送迎会やお花見など、お酒を飲む機会が増えると悩まされるのが「二日酔い」。

頭が痛い、吐き気がする、むくむ、喉が渇く……

実は二日酔いの症状は人によってさまざまです。

そんなとき、「漢方は二日酔いに効くの？」と聞かれることがあります。

結論から言うと、漢方は“二日酔いのタイプ”に合えば、心強い選択肢になります。



やく お薬立ちmemo



二日酔いは「水」と「熱」と「胃腸」のトラブル

漢方では、二日酔いを一つの病名としてではなく、体のバランスの乱れとして考えます。特にポイントになるのが次の3つです。

① 水分バランスの乱れ

アルコールの利尿作用で体の水分が偏り、

- 頭痛
- むくみ
- めまい

といった症状が出やすくなります。



☞ 五苓散(ごれいさん)

二日酔いの漢方として最も有名で、「水の巡り」を整える処方です。飲酒後や、頭痛・むくみが強いタイプに向いています。

やく お薬立ちmemo



② 体にこもった「熱」

お酒によって神経が高ぶったりのぼせたりして眠れない、顔が赤い、イライラする、喉が渇く、頭がガンガンする…

これはアルコールによる「熱」が原因かもしれません。

☞ 黄連解毒湯(おうれんげどくとう)

体の余分な熱を冷ます漢方で、ほてりや強い頭痛、のぼせがある人に使われ、翌日にだるさが残ってしまうような方に適しています。
※体力がある方向けで、冷え性の方には不向きな場合があります。



やく お薬立ちmemo



③ 胃腸の不調

二日酔いで一番つらいのが、

- 吐き気
- 胃もたれ
- 下痢

といった消化器症状です。

☞ 半夏瀉心湯(はんげしゃしんとう)

胃腸の働きを整え、ムカムカや下痢を改善します。

「飲みすぎて吐き気があり、胃が荒れている」タイプに向いています。



やく お薬立ちmemo



漢方は「症状に合わせて選ぶ」薬

ここで大切なのは、

「二日酔い＝この漢方」と決めつけないこと。

同じ二日酔いでも、

- むくみが気になる人
- 頭痛が中心の人
- 吐き気が強い人

では、合う漢方が異なります。

また、体質(冷えやすい・体力があるなど)によっても選び方は変わります。



やく お薬立ちmemo



薬剤師からのワンポイントアドバイス

- 漢方も薬です。常用薬がある方は事前に相談を
- 飲酒前後の水分補給は、何よりの予防策
- 「飲みすぎない」が一番の特効薬

漢方は、つらい症状を和らげながら、体を立て直す手助けをしてくれます。

二日酔いでお困りの際は、ぜひ薬剤師にご相談ください。

