

Uncongenial congeners

二日酔いをめぐる俗信の検証

Andrew Mitchinson

Nature Vol. 462(992)/24/31 December 2009

どんな酒でも飲みすぎれば二日酔いになるものだが、一般に、バーボンなどの濃い色をした酒は、ウォッカなどの無色の酒に比べて、ひどい二日酔いになりやすいと信じられている。Damaris Rohsenow らは最近、この俗信を実験によって証明した (D.J.Rohsenow et al. *Alcoholism Clin. Exp. Res.* doi: 10.1111/j.1530-0277.2009.01116.x; 2009)。また、これらのアルコール飲料が引き起こす二日酔いが、集中力の持続とスピードを要する課題の遂行能力を低下させること、そして、課題遂行能力の低下は酒の色ではなく二日酔いの重さと相関していることも明らかにした。

アルコール飲料の色はコンジナーに由来していることが多い。コンジナーとは、発酵の過程で形成されるアルコール(エタノール)以外の化合物のことで、例えば、バーボンにはウォッカの37倍の量のコンジナーが含まれている。二日酔いの諸症状は主としてエタノールによって引き起こされるが、コ

ンジナーはそれを悪化させると考えられている。

Rohsenow らは、この理論を対照試験により検証した。被験者はまず、血中アルコール濃度が酩酊レベルに達するまでウォッカまたはバーボンを飲んだ。そして翌日、症状に基づく尺度を使って二日酔いの程度を定量化したうえで、スピードや集中力の持続を要する課題の遂行能力がテストされた。アルコールは睡眠の質と持続時間にも影響を及ぼすので、著者らはこれらの影響も監視した。

その結果、バーボンによる二日酔いは、ウォッカによる二日酔いよりも重いことが実際に確認された。また、すべての被験者が、プラセボ(カフェイン抜きのコーラ)を摂取したときよりもアルコールを摂取したときのほうが、眠りが浅く、とぎれとぎれになっていた。しかし、睡眠や翌日の課題遂行能力に与えた影響の大きさは、バーボンもウォッカも変わらなかった。さらに、アルコールによる睡眠障害の程度は、二日酔いの重さと相関していたが、課題遂行能力の低下の原因とはなっていなかった。

この研究の被験者は健康な若者だったので、高齢者やアルコール依存者では違った反応がみられた可能性がある。それでも、著者らが指摘するように、これらの知見は高度な安全性が求められる職業に従事する人々には大いに参考になるだろう。我々も、飲酒の翌朝にどうしてああいう感じになるのかを知ることができた。(三枝小夜子 訳) ■