

2023年度は忘年会・新年会增加傾向。二日酔い防止や脳の脱水予防をするには？

2023年度の忘年会・新年会の開催は、約4割が昨年より増えたことを実感。「さっき言ったことが思い出せない」「グラスを戻した時の位置ずれ」は脳の脱水のサイン。飲み会翌日に仕事のパフォーマンスが下がったと感じたことがある人は7割も。

～ミネラルウォーターで二日酔いや脳の脱水予防、仕事のパフォーマンス向上のススメ～

飲み会シーズンの「物忘れ」が気になった人は、20代が最多で3人に1人が実感。二日酔いや脳の脱水予防には、飲み会中にミネラルウォーター摂取を推奨

コロナ明け1年目となった今年度、忘年会・新年会の増加が見られています。そこで、プレミアムウォーター株式会社(所在地：東京都渋谷区、代表取締役社長：金本 彰彦)では今年度の忘年会・新年会をはじめとする飲み会に関するアンケート調査を実施しました。

その結果、昨年から忘年会・新年会增加したと実感した人は約4割に上りました。一方で、飲み会シーズンに仕事のパフォーマンスが下がったと感じたことがある人は7割以上に上り、およそ3人に1人は周囲の仕事のパフォーマンスも下がったと感じた経験があると回答。また飲み会後にパートナーや同居人、周囲の人の物忘れが気になった経験のある人は4人に1人、20代においては3人に1人という回答も得られました。

内科医の中村康宏先生によると、脳が脱水状態になると認知能力、判断能力や空間認識能力が低下すること。仕事のパフォーマンスを保つために、二日酔いや脳の脱水対策について伺ったところ、飲み会中にこまめにミネラルウォーターを摂取するといいいことがわかりました。

【調査概要】 調査対象：晴眼者20歳～69歳 計653人

調査機関：株式会社ジャストシステム

調査方法：インターネット調査

調査期間：2023年12月22日(金)～12月26日(火)

※調査結果の数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。

※調査結果をご紹介いただく際は、「プレミアムウォーター株式会社調べ」と注釈をご記載ください。

<<調査サマリー & 忘年会・新年会シーズンの二日酔いや脳の脱水予防法>>

- ・2023年度に忘年会・新年会があった人はおよそ半数。昨年と比較して増加した実感がある人は約4割。
- ・忘年会・新年会でお酒を飲む人は66.3%で、1日に飲む量は2～3杯がボリュームゾーン。年代別で見ると、20～50代までは、歳を重ねるほど飲酒量が多くなる傾向にあり、**50代が最も飲酒量が多い傾向。**
- ・**飲み会の翌日に仕事のパフォーマンスが下がったと感じた経験がある人は7割以上。**また前日に忘年会や新年会があった同僚や周囲の人の仕事のパフォーマンスについても3人に1人は「下がった」と感じた経験があるという結果に。いずれも「業務スピードの低下」を感じた方が最多で、自身に対しては7割以上、周囲に対しては5割以上が感じていた。
- ・自身への仕事のパフォーマンスについて自覚がある人が多い結果となったが、同僚の仕事のパフォーマンス低下を感じた経験がある人の中には、「上司とのコミュニケーションが上手くいかなかった」という声も上がった。
- ・**4人に1人は飲み会シーズンにパートナーや同居人、周囲の人の物忘れが気になった経験があると回答し、年代別で見ると、20代で実感した方が最も多い結果に。**

■専門家の見解

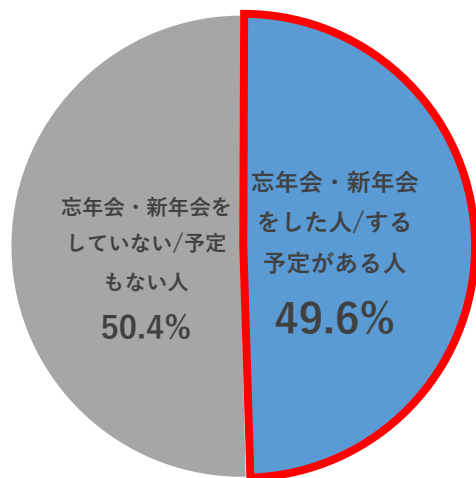
- ・海外の研究によると、週に純アルコール摂取量196g以上の飲酒を続けたケースで平均的に脳の1.6%が萎縮すると報告されている。
- ・“さっき言ったことが思い出せない”“グラスを戻す際の位置のずれ”等の症状が出たら脳の脱水のサイン。**ミネラルやビタミンは、健康な認知機能にとって重要な役割。**ミネラルだけでも補給できるよう、飲酒中はミネラルウォーターをこまめに摂取するといいい。
- ・中村先生推奨の脳や身体の健康を意識したミネラルウォーターの飲み方は**①1日2L程度のミネラルウォーターで効率的にミネラル補給 ②脱水傾向になりやすい朝・入浴前後は欠かさず飲む**
- ・シリカやバナジウムには血流を改善する効果が期待できるという報告もあるそう。また、赤血球に付着した水素イオンに作用し、赤血球による酸素の運搬を活性化することで、酸素が身体の隅々まで届くようになり健康な体を保つ効果が期待できるという報告も。

■忘年会・新年会に関する調査

- ・2023年度に忘年会・新年会があった人はおよそ半数。昨年と比較して増加した実感がある人は約4割。
 - ・忘年会・新年会でお酒を飲む人は66.3%で、1日に飲む量は2~3杯がボリュームゾーン。
- 年代別で見ると、20~50代までは、歳を重ねるほど飲酒量が多くなる傾向にあり、50代が最も飲酒量が多い傾向。

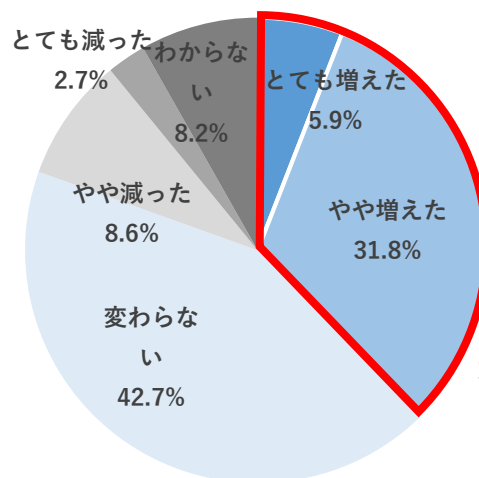
2023年度忘年会・新年会の実施/予定について教えてください。

(n=有効回答数 629人/SA)



昨年より忘年会・新年会の回数が増えた実感はありますか？

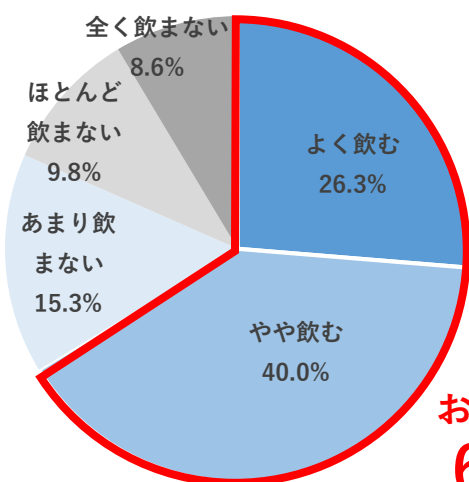
(n=今年・昨年いずれも忘年会・新年会を実施している255人/SA)



増えたと実感
37.7%

忘年会・新年会の際、お酒は飲みますか？

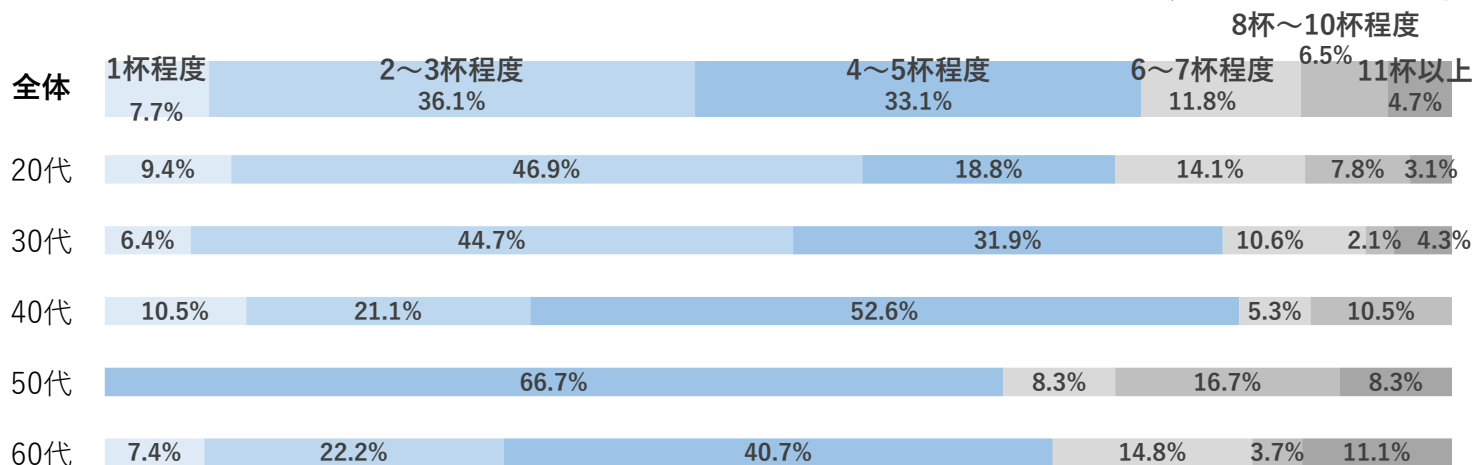
(n=今年・昨年いずれも忘年会・新年会を実施している255人/SA)



お酒を飲む
66.3%

忘年会・新年会での、1日あたりの飲酒量を教えてください。

(n=忘年会・新年会で飲む169人/SA)



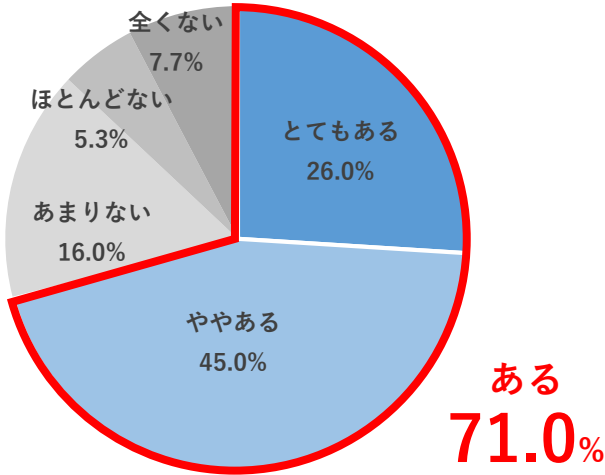
20~50代までは、歳を重ねるほど飲酒量が多くなる傾向にあり、50代が最も飲酒量が多い傾向。

■忘年会・新年会に関する調査

- ・飲み会の翌日に仕事のパフォーマンスが下がったと感じた経験がある人は7割以上。また前日に忘年会や新年会があった同僚や周囲の人の仕事のパフォーマンスについても3人に1人は「下がった」と感じた経験があるという結果に。いずれも「業務スピードの低下」を感じた方が最多で、自身に対しては7割以上、周囲に対しては5割以上が感じていた。
- ・自身への仕事のパフォーマンスについて自覚がある人が多い結果となったが、同僚の仕事のパフォーマンス低下を感じた経験がある人の中には、「上司とのコミュニケーションが上手くいかなかった」という声も上がった。

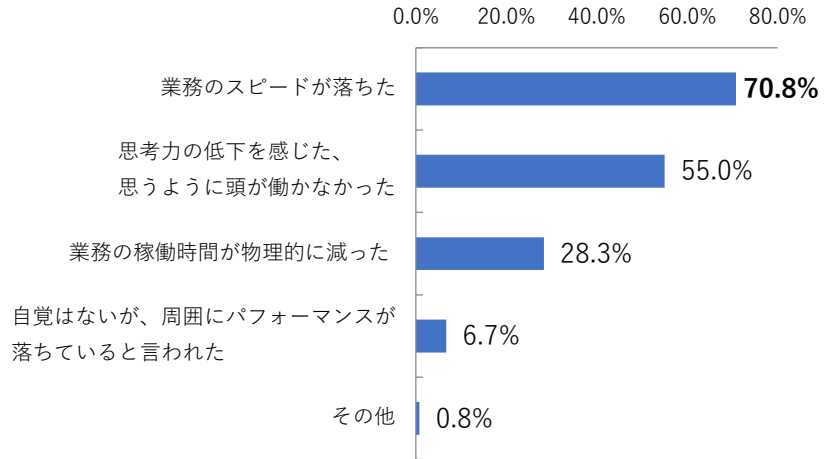
忘年会・新年会の翌日に自身の仕事のパフォーマンスが下がったと感じた経験はありますか？

(n=忘年会・新年会でお酒を飲む169人/SA)



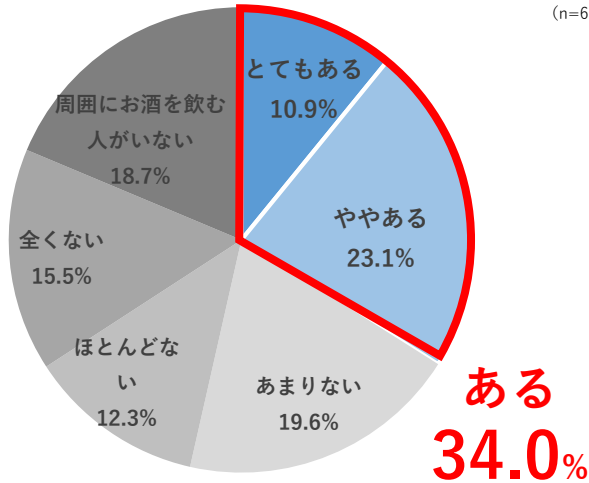
どんな風にパフォーマンスが下がりましたか？

(n=忘年会・新年会の翌日に自身の仕事のパフォーマンスが下がったと感じた経験がある120人/SA)



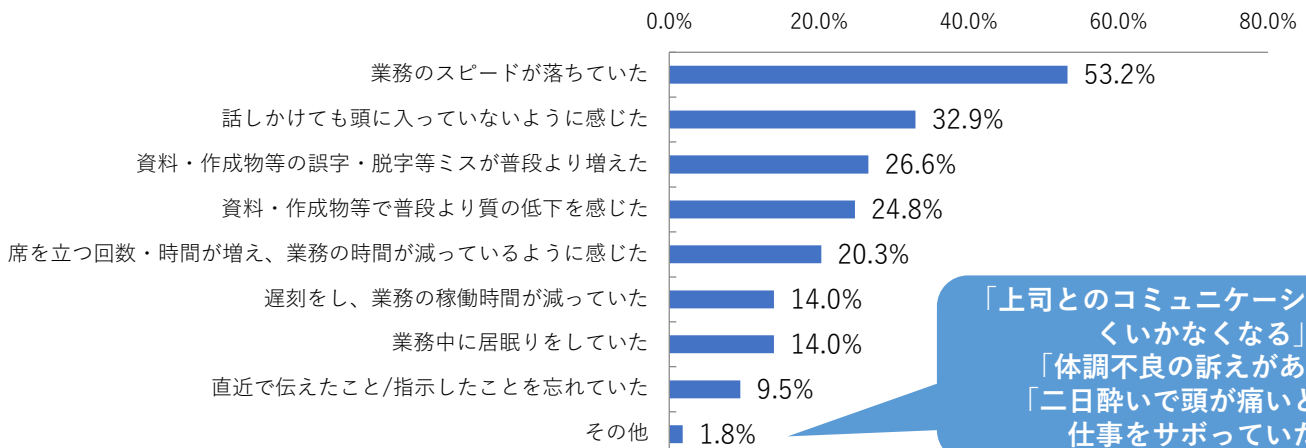
前日に忘年会や新年会があった同僚や周囲の人の、仕事のパフォーマンスが下がっていると感じた経験はありますか？

(n=653人/SA)



当時の具体的なエピソードを教えてください。

(n=前日に忘年会・新年会があった同僚や周囲の人の仕事のパフォーマンスが下がったと感じた経験がある222人/MA)

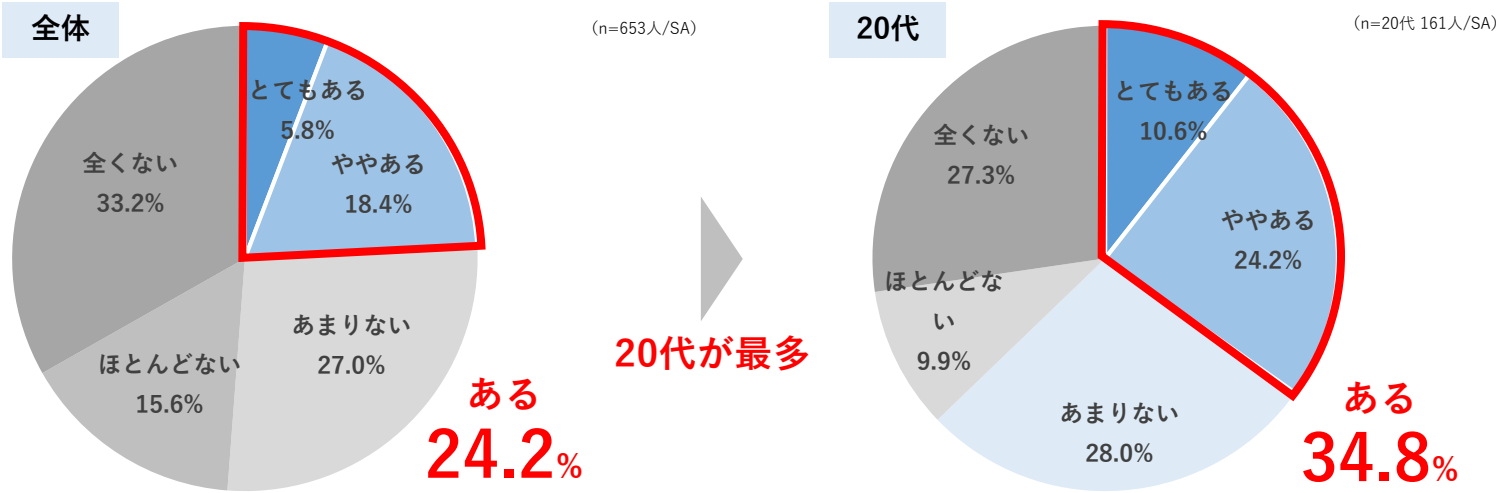


「上司とのコミュニケーションが上手くいなくなる」
「体調不良の訴えがあった」
「二日酔いで頭が痛いと言い、仕事をサボっていた」

■忘年会・新年会に関する調査

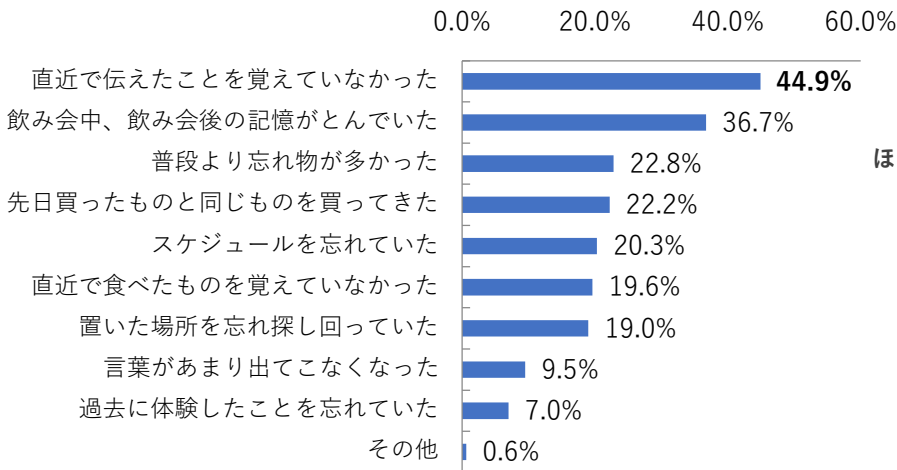
- ・飲み会シーズンにおけるパートナーや周囲の人の物忘れについて伺ったところ、4人に1人は気になった経験があると回答。中でも「直近で伝えたことを覚えていない」という声が多く、その数はおよそ半数に上った。年代別で見ると、20代で実感した方が最も多い結果に。
- ・忘年会・新年会の際、二日酔い対策をしている人は半数で、対策方法1位は「飲み会前に二日酔い防止サプリを飲む」続いて「飲み会前にヨーグルトや牛乳等を飲む」。また3人に1人は「飲み会中に水をこまめに飲む」と回答。そして3割は、「飲んだ後に水分補給を十分におこなう」と回答した。

飲み会シーズンにパートナーや同居人、周囲の人の物忘れが気になった経験はありますか？
またその具体的なエピソードを教えてください



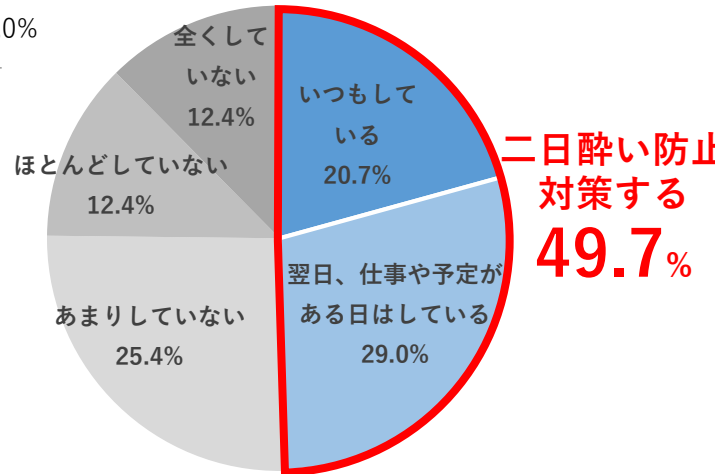
当時の具体的なエピソード

(n=飲み会シーズンにパートナーや同居人、周囲の人の物忘れが気になった経験がある 158人/SA)



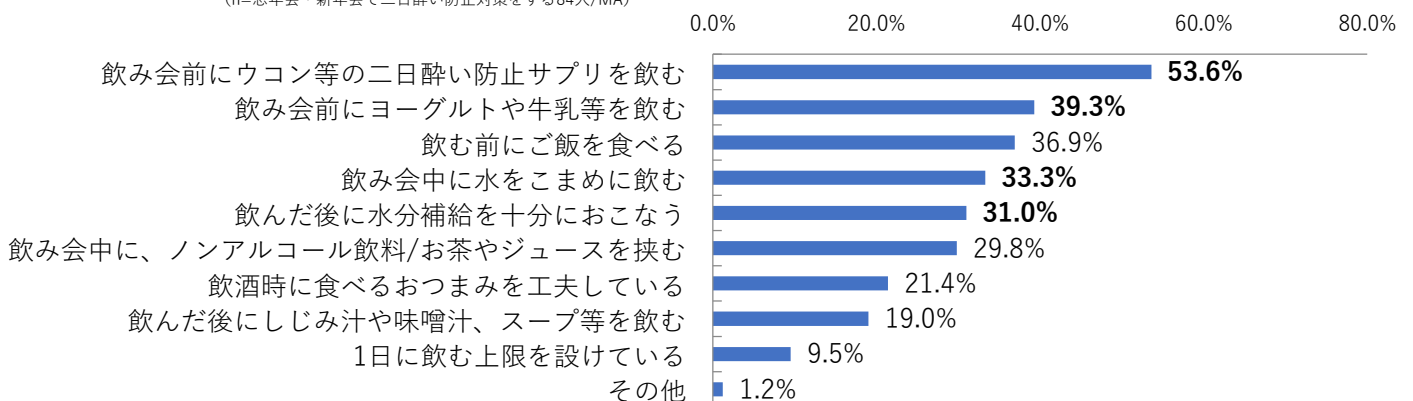
忘年会・新年会の際、二日酔い防止対策はしていますか？

(n=忘年会・新年会でお酒を飲む169人/SA)



忘年会・新年会の際二日酔い防止対策としておこなっていることを教えてください。

(n=忘年会・新年会で二日酔い防止対策をする84人/MA)



内科医・中村康宏先生コメント

ミネラルは健康な認知機能にとって重要な役割。二日酔い防止や脳の脱水予防として、飲み会中にこまめにミネラルウォーターを摂取するのがおすすめ。

これらの調査結果を踏まえ、効果的な二日酔い防止や脳の脱水予防について一般社団法人虎ノ門中村クリニック神谷町院 院長の中村康宏先生にお話を伺いました。

①純アルコール摂取量は成人男性で40g以上、成人女性で20g以上とると健康問題のリスク上昇？ビールは1～2杯程度までに

健康に悪影響を及ぼすことのないお酒の適量は、飲んだお酒の量ではなく、飲んだお酒に含まれる純アルコール量を基準として考えます。1日当たりの純アルコール摂取量が、成人男性で40g以上、成人女性で20g以上の飲酒を続けていると、さまざまな健康問題のリスクが高まると言われています。アルコール量は、お酒の種類等によってさまざまですが、たとえば、ビール500mlに含まれる純アルコールは約20gです。その他、日本酒1合（180ml）に約22g、ワイン1杯（120ml）に約12g、ウイスキーやブランデーはダブル（60ml）で約20gの純アルコールが含まれています。

最近ではアルコール飲料にアルコールの濃度だけでなく摂取量が表示されるようになり、従来より簡単にご自身のアルコール摂取量を確認することができます。

②飲み会中の「脳の脱水」が脳萎縮の原因に。”さっき言ったことが思い出せない””グラスを戻す際の位置のずれ”がサイン

海外の研究によると、週に純アルコール摂取量196g以上の飲酒を続けたケースで平均的に脳の1.6%が萎縮すると報告されています。飲酒量が（米国神経学会）原因の一つとして過量飲酒による脳の脱水が脳の萎縮や神経機能低下につながると言われています。（Hum Brain Mapp. 2011 Jan;32(1):71-9.）

脳が脱水になると認知能力、判断能力や空間認識能力が低下します。さっき言ったことが思い出せない、グラスを戻す際に戻す位置がずれている、といったことがあれば脳に影響が出ているサインと考えられます。

③ミネラルやビタミンは、健康な認知機能にとって重要な役割。飲み会中にミネラルウォーターをこまめに摂取するとい

ミネラルやビタミンは健康な認知機能にとって重要な役割を果たします。お酒を飲むと、アルコールにより低下した脳の機能を維持しようと脳へ向かう血流が増え、エネルギー消費が増加することがわかっています。高いエネルギー代謝と健康な血球を産生するためには十分なビタミンやミネラルを摂取することが重要です。

また、アルコールの利尿作用により亜鉛やカリウム等のミネラルが喪失します。さらに、アルコールの分解過程でミネラルが消費されるためミネラルが不足するとアルコール分解が滞り二日酔いになりやすくなります。飲み会中には、ミネラルだけでも補給できるよう、ミネラルウォーターをこまめに飲むことがおすすめです。

④普段は1日2L程度のミネラルウォーターを摂取。特に、脱水傾向になりやすい朝・入浴前後は欠かさず飲むのがおすすめ

1日2Lを目安にミネラルウォーターを摂取するといわれます。普段摂取する水分をミネラルウォーターに置き換えていくとミネラルと水分を効率的に摂取できます。外出先でのお水、料理に使用のお水をミネラルウォーターに置き換えてみてはいかがでしょうか。特に脱水傾向になりやすい朝、入浴前後にコップ1杯のミネラルウォーターを欠かさず飲むことをお勧めします。ウォーターサーバーであればすぐにミネラルウォーターを飲むことができ、災害時にも備蓄品として役立つので、いいかもしれません。

⑤シリカ・バナジウムが含まれるミネラルウォーターには、血流を改善する効果も期待できるという報告がある

シリカやバナジウムには血流を改善する効果が期待できるという報告があります。また、赤血球に付着した水素イオンに作用し、赤血球による酸素の運搬を活性化することで、酸素が身体の隅々まで届くようになり健康な体を保つ効果が期待できるという報告もあります。



<中村康宏先生 プロフィール>

院長 中村康宏 一般社団法人 神谷町院 院長、医師、抗加齢学会専門医、日本内科学会認定医、産業医、米国公衆衛生学修士学会・団体日本内科学会、日本抗加齢学会、アメリカ抗加齢学会、アメリカライフスタイル医学会専門分野一般内科、消化器疾患、公衆衛生、予防医学、ライフスタイル医学、行動医学、栄養学

飲み会後や翌朝にも最適！「バナジウム」や「シリカ」が含まれる おいしい天然水（ナチュラルミネラルウォーター）を提供する プレミアムウォーターで十分な水分補給を

プレミアムウォーターは天然水がもつ「生」のおいしさをお届けするために、安心・安全な「非加熱処理」をおこなっております。水質の高さやおいしさの目安となる「溶存酸素」が減少しないため、天然水本来の口当たりの良さ、まろやかさが際立ちます。

「非加熱処理」の天然水は生産管理が難しく、コストも掛かりますが、おいしさを追求するためプレミアムウォーターではあえて「非加熱処理」の天然水（ナチュラルミネラルウォーター）を採用しています。

<飲み会シーズンにも活躍するプレミアムウォーターの利点>

①とにかくまろやかで“おいしい”天然水。

当社のご契約者様を対象にした2023年度の顧客満足度調査によると、プレミアムウォーターの天然水のおいしさについて92%以上の方に「満足」と回答いただきました。上質な天然水に定評があります。

②飲み会後に自宅に帰った際、手軽に軟水の天然水が飲める

飲み会から帰った後にも、常においしい軟水の天然水が飲めます。

③温水が出るので味噌汁やスープ等簡単に用意できる

温水が出るため、インスタント味噌汁やスープもすぐに作れます。また料理のシーンにも、お湯を沸かす時間を短縮することができます。

④お水を買って帰る手間がいない

帰り道にお水を買わずに、お家で十分な水分補給ができます。時短・家事負担軽減にもつながります。

⑤プレミアムウォーターの天然水は軟水で、採水地によっては「バナジウム」や「シリカ」が含まれる。血流改善効果も富士吉田・富士のお水には「バナジウム」が含まれており、北アルプス、岐阜北方、吉野、朝来、金城、南阿蘇のお水には「シリカ」が含まれています。中村康宏先生によると、シリカやバナジウムには血流を改善する効果が期待できるという報告もあるのだそう。

また、赤血球に付着した水素イオンに作用し、赤血球による酸素の運搬を活性化することで、酸素が身体の隅々まで届くようになり健康な体を保つ効果が期待できるという報告があるそうです。



おすすめ新プラン『もっとPREMIUMプラン』

プレミアムウォーターを長くご利用いただくことでご利用料金がお得になるプランです。

お求めになりやすいお水料金に加え、ウォーターサーバーを全てレンタル料無料でご利用いただける等、月々の負担を抑えながらおしゃれウォーターサーバーや高品質な天然水を楽しみたいお客様にぴったりのプランとなります。



会社概要

プレミアムウォーターは、ウォーターサーバーをレンタルまたは販売し、ご自宅までお水を宅配(定期配送)するサービスです。重たいお水を買に行く手間やお湯を沸かす手間が省け、おいしい天然水をいつでも使うことができます。天然水の賞味期限は未開封の状態で製造から約6か月なので、消費しながら備蓄をおこなうローリングストックとしてもご利用いただけます。ウォーターサーバーは家計にも環境にも優しいエコなサーバーから、力の弱い方でも簡単にボトル交換ができる下置きスタイルの高機能サーバー、デザインにこだわりインテリアとも調和する洗練されたデザインサーバー等ライフスタイルに合わせたサーバーを選ぶことができます。

プレミアムウォーター公式Webサイト : <https://premium-water.net>
プレミアムウォーター公式X(旧Twitter) : https://twitter.com/premium_water
プレミアムウォーター公式Facebook : <https://www.facebook.com/premiumwater.net>
プレミアムウォーター公式Instagram : https://www.instagram.com/premium_water

