



お酒の話



飲酒運転のトラックによる交通事故が発生したことを受け、業務使用の自家用車における飲酒運転防止対策の強化を目的とした道路交通法施行規制が順次施行されます。

- ① 運転前後の運転者の状態を目視等で確認することにより、酒気帯びの有無の確認をすること
酒気帯びの有無について記録し、1年間保存すること
- ② 運転者の酒気帯びの有無はアルコール検知器を用いて行うこと
アルコール検知器を常時有効に保持すること



このうち②についてはアルコール検知器の供給状況を踏まえ当分の間、適用しないこととなりました

●お酒の酔いはすぐには回らない

アルコールは、胃や小腸から吸収され、血液に入り、循環されて脳に到達します。それまでに数十分かかります。そのため、お酒を飲んだ直後は酔った兆候が出ません。だからといって、酔ってはいないと勘違いしてはいけません。

●酔った時の感覚は当てにできない

つい飲酒運転してしまった、という理由の一つに、自分では意識が正常だと思い込んでいたことがあります。しかし、自分では正常のつもりでも、アルコールによって確実に判断力や運動能力が落ちていきます。また、飲酒を続けるうちに急性耐性といって、アルコールの作用に慣れが出てきてしまうことにも注意が必要です。



●アルコールの代謝には時間がかかる

体重約 60kg の成人男性で、1 単位(ビール中瓶 1 本、日本酒 1 合、焼酎 0.6 合)のアルコールが体内から消えるまでに約 3~4 時間かかります。2 単位では、約 6~7 時間、3 単位では、約 9~10 時間、4 単位では、約 12~13 時間かかります(これは、あくまで目安です。体格、体質、性別で異なります)。

アルコールは肝臓で約 90%代謝され、残りの約 10%は呼気や汗、尿として排出されますが、この割合は入浴や運動をしても変わりません。たくさん汗をかいたからといって、10%以上のアルコールが汗として排出されることはないため、アルコールの代謝は待つしかありません。



たとえ少量のお酒でも、心身に影響を与え、運転能力、判断力などが低下して取り返しのつかない事故を引き起こしてしまいます。飲みすぎからエネルギーの取りすぎとなりメタボリックシンドロームなどの原因となる場合も少なくありません。この機会にお酒との上手な付き合い方を、考えてみてはいかがでしょうか。

<引用・参考文献>公益社団法人 アルコール健康医学協会 HP・警察庁 HP