

飲酒運転の根絶に向けて

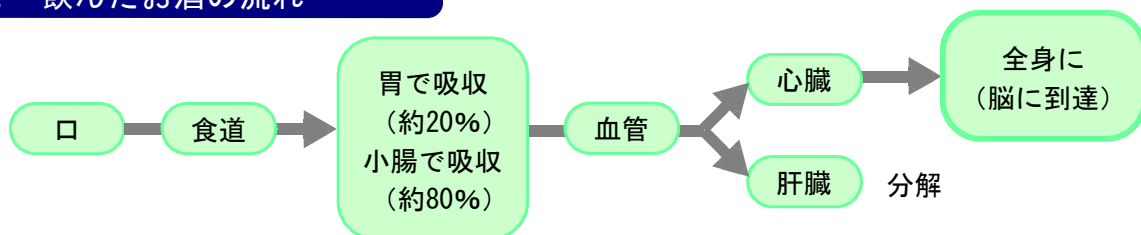
— アルコールの及ぼす影響を正しく理解する —

1 誤った認識



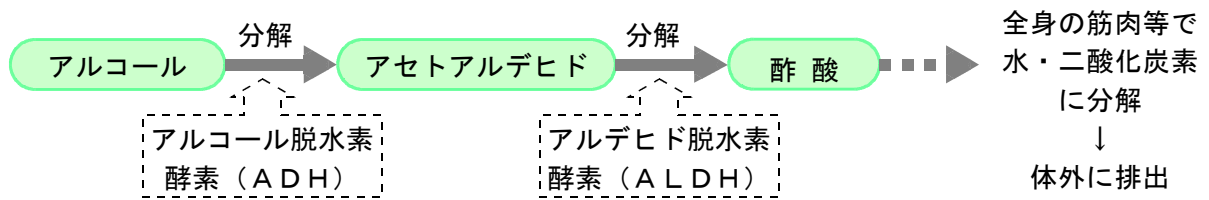
- ◆ これまでの酒気帯び運転事案においても、「つい運転してしまった」という原因の一つに、自分ではアルコールは残っていないと思い込んでいたということがあります。
 - ◇ 自分では正常のつもりでも、アルコールの影響は及んでおり、運動能力は確実に低下しています。
 - ◇ 「飲酒運転は絶対にいけない」という自覚があっても、アルコールの影響によって判断力は確実に低下しており、安易な判断をしてしまいがちです。
- ◆ したがって、飲酒する前に、飲酒運転を絶対にしないための積極的な予防対策を講じることが、何よりも重要です。

2 飲んだお酒の流れ



- ◆ アルコールが脳に到達すると、脳の神経細胞に作用し、人間の認知、判断等の働きを麻痺させます。
- ◆ アルコールが脳に到達するまでに、空腹状態で約30分、食事をしながらで約1時間かかります。
- ◆ したがって、お酒を飲んだ直後は酔った兆候がでません。酔っていないと感じても、脳の麻痺は少しずつ確実に進んでいきます。
- ◆ なお、アルコールの血中濃度は、一般に飲酒後1～2時間程度で最も高くなります。

3 アルコールの分解



- ◆ 摂取されたアルコールのうち、呼気、尿、汗として排泄されるのは2～10%程度であり、ジョギングや入浴、サウナ等で汗をかいても、ほとんど変化はありません。

4 酔った状態とは

- ◆ 「酔った状態」とは、アルコールが脳に到達して脳の神経細胞に作用し、人間の認知、判断等の働きが麻痺した状態のことをいいます。
- ◆ 人間は、飲酒後に赤面、吐き気、頭痛、脈拍数の上昇などの症状があらわれることで酔っていることを自覚しますが、これはアセトアルデヒドの作用によるものです。
- ◆ お酒に強い人は、アセトアルデヒドの分解能力が高く、症状があらわれにくいいため、酔っている感覚を低く評価してしまう傾向があります。
- ◆ また、飲酒を続けるうちに、アルコールの作用に慣れ(急性耐性)が出てきて、酔っているとの自覚症状は薄れていく傾向があります。
- ◆ お酒に強い、弱いに関係なく、同程度の体格で同量の飲酒であれば、体内のアルコール濃度は同じであり、動作や判断に及ぼす影響は同程度にあらわれます。

5 アルコールの分解に要する時間

- ◆ さまざまな資料に、体内でアルコールの分解に要する時間の目安(体重60kgの人がビール中瓶1本(500mL)を飲んだ場合、約3～4時間)が示されていますが、この時間は、一概には言えません。
- ◆ アルコール脱水素酵素の働きには、体質的に個人差があります。また、体格や年齢、性別、その日の体調などによってもアルコールの分解に要する時間は異なります。
- ◆ また、酔っている間は判断力が鈍っており、飲酒量を正確に覚えていないことも多いということを認識しておく必要があります。
- ◆ したがって、「一眠りしたから大丈夫」は禁物です。アルコールは自分で思っているより長く体内に留まって身体に影響を及ぼします。

6 飲酒によるアルコールの及ぼす影響

- ◆ 中枢神経が麻痺し、運動機能が低下する。
 - ハンドル、ブレーキ操作等の反応が遅れる。
- ◆ 理性、自制心が低下し、抑制がゆるむ。
 - 気分が高揚し、まだ酔っていないから大丈夫と覚えることが多い。
 - 運転が乱暴になり、スピードを出しがち。
- ◆ 視力（特に動体視力）が低下し、視野が狭くなる。
 - 認知能力、状況判断力が低下し、反応が遅れる。
- ◆ 集中力が低下する。
- ◆ 身体の平衡感覚が鈍る。

※ 道路交通法による酒気帯び運転の判定基準である、呼気1リットル中のアルコール濃度0.15mg（血液1mL中のアルコール濃度0.3mgに相当）に満たない状態でも、多くの場合、反応が遅れたり、視野が狭くなって目の動きだけ見てしまい、周りの様子を見ていないなど、運転者への影響がでます。

※ アルコールの影響は、車の運転に限ったものではありません。暴言・暴力やセクシュアル・ハラスメント、転倒事故等、飲酒した際の行動全般に注意が必要です。

7 飲酒運転の防止に向けて

- ◆ 飲酒を伴う会合等の会場が 公共交通機関では行きづらい場所にある場合がありますが、飲酒をしてしまいそうなときは、車で乗り付けないようにすることが何よりも大切です。
 - やむを得ず、飲酒する場所に車で行く場合は、事前に代行運転の手配をしておいたり、車の鍵を幹事等に預けるなど、飲酒運転を未然に防止するための手立てを確実に行いましょう。
- ◆ 飲酒した翌朝に車を運転する場合は、前日に深酒しないようにするなど、飲酒する前から、自己管理をすることが必要です。
 - 翌朝であっても、少しでも不安がある場合は、絶対に運転をしてはいけません。
 - ※ 市販のアルコール検知器は、警察による呼気検査の結果を保証するものではなく、あくまでも目安として活用するものです。
- ◆ 職場等で飲酒を伴う会合等を行う場合には、事前に集合や帰宅の方法等を個別に確認して対応を決めたり、散会の際にも再度呼びかけを行うなど、組織としての取組を徹底し、職場として、決して飲酒運転をしないという意識付けと具体的な行動を徹底しましょう。

<参考資料>

◎警察庁「飲酒運転の根絶に向けて」<http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/insyuunten/pdf/leaflet.pdf>

◎社団法人アルコール健康医学協会「飲酒の基礎知識」 <http://www.arukenkyo.or.jp/index.html>

◎社団法人日本損害保険協会「飲酒運転防止マニュアル」

<http://www.sonpo.or.jp/archive/publish/traffic/0003.html>