

適切な飲酒習慣

～飲酒運転の根絶に向けて～

独立医療法人国立病院機構久里浜医療センター
飲酒運転対策プログラムより

山口県教育委員会

H24.11作成

1

目 次

- I . これまでの研修
- II . アルコールの影響
- III . アルコールの分解
- IV . アルコールと健康
- V . 適切な飲酒習慣

2

I.これまでの研修

- 1 アルコールについて
 - ・アルコールが運転に及ぼす影響
 - ・アルコールの分解に要する時間 等
- 2 飲酒運転をしてしまったら
 - ・懲戒処分、教員免許失効、給与上の不利益
 - ・刑事処分、行政処分、民事責任 等
- 3 飲酒運転をしない・させないために
 - ・組織としての取組
 - ・個人の取組、家族の協力 等

3

II.アルコールの影響

飲酒量・血中アルコール濃度と酔いの程度

酔いの区分	血中アルコール濃度	換算量	酔い方
爽快期	0.02~0.04%	ビール：中瓶1本未満 日本酒：1合未満	陽気になる 判断力が少し鈍る
ほろ酔い期	0.05~0.10%	ビール：中瓶1~2本 日本酒：1~2合	ほろ酔い気分 手の動きが活発になる
酩酊初期	0.11~0.15%	ビール：中瓶3本 日本酒：3合	気が大きくなる 立てばふらつく
酩酊極期	0.16~0.30%	ビール：中瓶4~6本 日本酒：4~6合	何度も同じことを喋る 千鳥足になる
泥酔期	0.31~0.40%	ビール：中瓶7~10本 日本酒：7~10合	意識がはっきりしない 立てない
昏睡期	0.41%~	ビール：中瓶10本超 日本酒：1升超	揺り起こしても起きない 呼吸抑制→死亡

樋口進編 アルコール保健指導マニュアル2003 4

血中アルコール濃度と運転技能

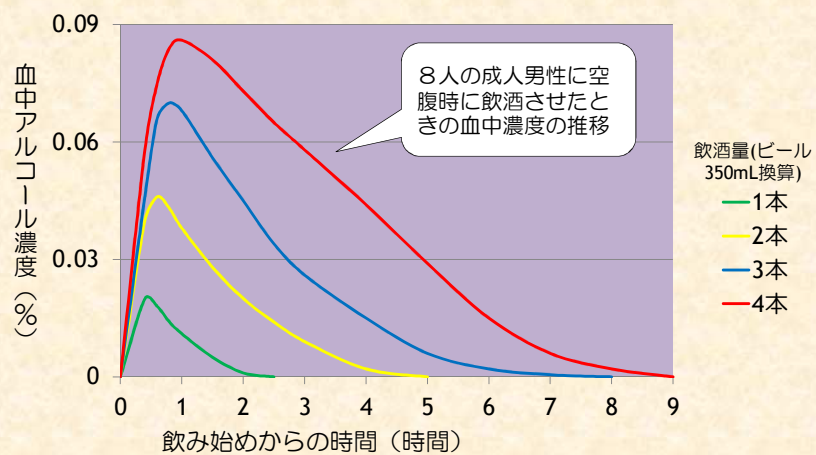
アルコール血中濃度 (呼気中濃度)	ビール 換算量	運 転 技 能
0.02%未満 (0.1mg/L未満)	350mL缶 1本未満	集中力が下がる
0.02% (0.1mg/L)	350mL缶 1本程度	多方面への注意が向かなくなる 反応時間が遅れる
0.03% (0.15mg/L)	500mL缶 1本弱	ハンドルをうまく操作できなくなる
0.04% (0.2mg/L)	500mL缶 1本程度	一点を見ることができなくなる
0.05% (0.25mg/L)	350mL缶 2本弱	規則を無視し始める

※「ビール換算量」は、体重60kg程度の男性の平均的な値（個人差あり）

5

Ⅲ. アルコールの分解

飲酒後の血中アルコール濃度の推移



6

アルコール飲料の単位数と アルコールの分解に要する時間

「純アルコール20gを含むアルコール飲料」＝「1単位」

ビール (5%)	チューハイ (7%)	焼酎 (25%)	日本酒 (15%)	ウィスキー (40%)	ワイン (12%)
					
500mL	360mL	100mL	170mL	60mL	200mL
中ビン 1本	350mL缶 1本	0.5合強	1合弱	ダブル1杯	ワイングラス 2杯弱

「1単位」のアルコールを飲酒した場合、
分解に要する時間は**3～4時間**程度

7

では問題です・・・

学校の忘年会が午後7時からあり、あなたはビール中瓶3本と、
焼酎のお湯割りをコップに2杯飲みました。
その後、2次会には参加せず、午後9時30分に帰宅して、風呂
に入ってから午後11時に就寝し、翌朝7時まで熟睡しました。
忘年会の翌日、あなたは何時まで車の運転を控えるべきでしょう
か。

(焼酎は、5:5のお湯割りで、コップ1杯は200mLとします。)

ビール：中瓶3本 → 単位

焼 酎：400mL → 5:5のお湯割り → 実質 mL → 単位

だから、摂取したアルコールは、合計 単位。

1単位を分解するのに4時間かかるとすると、すべて分解されるのは、
飲み始めた午後7時から 時間後の、翌日 となります。

8

ここでもう一度、アルコールの分解能力について

一般的に、アルコールの分解能力は、1時間当たり、体重1kgにつき0.1gといわれています。

体重65kg → 1時間当たり6.5g分解 → 1単位分解するのに3時間
体重50kg → 1時間当たり 5g分解 → 1単位分解するのに4時間

しかし、

- この計算は、分解酵素が正常に働くものとした場合のものであるため、**同じ体重であっても個人差**があります。
- 睡眠中は**肝臓の活動が低下するため、**アルコールの分解が遅く**なってしまいます。



現在、アルコール医学界で推奨する基準は、
1時間当たりのアルコール分解能力は4g
すなわち、
1単位分解するためには、5時間必要

9

1単位 のアルコールを分解するのに、3～5時間かかるとすると…

ビール	チューハイ	焼酎	日本酒	ウイスキー	ワイン
					
中ビン 1本	350mL缶 1本	0.5合強	1合弱	ダブル1杯	ワイングラス 2杯弱

私が晩酌で飲んでいるお酒は、を単位程度だから、分解に時間程度かかります。

宴会等で飲む量は、などを合計単位程度だから、分解に時間程度かかります。

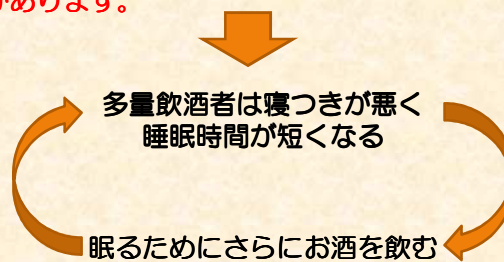
10

IV. アルコールと健康

睡眠とアルコール

◇アルコールは、眠気を引き起こし、寝付くまでの時間を短縮しますが、アルコールは耐性・習慣性が強いいため、同じ飲酒量では、寝付くまでの時間がどんどん長くなります。

◇飲酒量が少ない場合には、睡眠時間が長くなる傾向がありますが、飲酒量が多い場合には、逆に早く目覚めてしまい、睡眠時間が短くなる傾向があります。



11

飲酒問題のスクリーニングテスト（AUDIT）①

AUDIT（オーディット）は、WHO（世界保健機関）が開発した、飲酒問題の程度を調べるテストです。

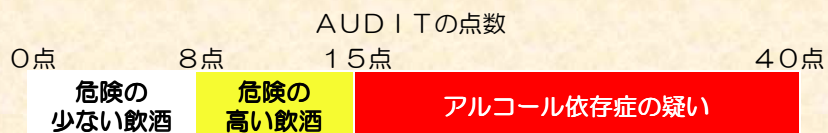
AUDIT

- あなたはアルコール飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？
0. 飲まない 1. 1ヶ月に1回以下 2. 1ヶ月に2～4回
3. 週に2～3回 4. 週に4回以上
- 飲酒するときには通常どれくらいの量を飲みますか？
0. 0～1単位 1. 1超～2単位 2. 2超～3単位
3. 3超～5単位未満 4. 5単位以上
- 一度に3単位以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？
0. ない 1. 月に1回未満 2. 月に1回 3. 週に1回
4. 毎日～ほとんど毎日

.....

13

飲酒問題のスクリーニングテスト（AUDIT）②



•あなたの健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。
•これまでのお酒の飲み方を修正した方が良いでしょう。
•1日1単位までの飲酒にとどめましょう。

•アルコール依存症が疑われます。
•専門医に相談された方が良いでしょう。
•目標は断酒です。

14

V.適切な飲酒習慣

あなたの健康を守る12の飲酒ルール

1. 飲酒は1日平均2ドリンク以下（1単位以下）
2. 女性・高齢者は少なめに
3. 赤型体質も少なめに
4. たまに飲んでも大酒しない
5. 食事と一緒にゆっくりと
6. 寝酒は極力控えよう
7. 週に2日は休肝日
8. 薬の治療中はノーアルコール
9. 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
10. 妊娠・授乳中はノーアルコール
11. 依存症者は生涯断酒
12. 定期的に健診を

厚生労働省 e-ヘルスネット

15