

## 飲酒翌朝の飲酒運転を防止するために

飲酒直後や車中での仮眠後の飲酒運転は言語道断ですが、飲酒後、一定の睡眠時間を取り、すっきり目覚めたつもり翌朝であっても、飲酒運転で検挙された事案が多く見られます。

アルコールは自分で思っているより長時間、体内に残るということをしっかり認識しましょう。

### ■ お酒の1単位とは（飲酒によるアルコール摂取量）

- アルコール摂取量の基準とされる**1単位**とは、純アルコールに換算して**約20g**です。

1 単 位	ビール（アルコール分 5%として）	中ビン1本	（500mL）
	日本酒（アルコール分15%として）	1合	（180mL）
	焼酎（アルコール分25%として）	0.6合	（約100mL）
	ウイスキー（アルコール分43%として）	ダブル1杯	（約60mL）
	ワイン（アルコール分14%として）	ボトル1 / 4本	（約180mL）
	チューハイ（アルコール分 7%として）	1缶	（350mL）

【参考：一般的なアルコール量の計算式】

◆お酒の量(mL) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8(アルコールの比重)

### ■ 酔いがさめるまでにかかる時間

- アルコールの分解速度は、分解にかかわる酵素の遺伝タイプ等により**個人差が大きい**ですが、**分解酵素が正常に働く場合、一般的には1時間で体重1kgにつき0.1g程度**とされています。

1時間に分解できるアルコール量(g) = [体重(kg) × 0.1] の数値をグラムで読み替え

**(例) 体重60kgの男性が30分程度でお酒を飲んだ場合**

アルコールが体内から消失するまでに、1単位（ビール中ビン1本）で約3～4時間かかる計算になります。2単位なら約6～7時間、3単位なら約9～10時間かかる計算です。

**(具体例) 体重60kgの男性が宴会で飲酒**

ビールをジョッキで3杯(150mL)と焼酎を湯割り(5:5)で2杯(約200mL)飲んだ場合、合計で5単位の飲酒となり、飲酒終了時点で、すでに1単位分のアルコールを分解していたとしても、残り4単位分の**アルコールが体内から消失するまでに約13時間以上かかる**計算になります。

つまり、深夜まで飲酒した場合は、ぐっすり寝ても、快調に目覚めて二日酔いの感覚がなくても、**午前中はアルコールが残っている**ということです。

※（過去事例）焼酎水割り3杯を1時間弱で飲み、約7時間30分経過後に酒気帯び運転で検挙

**注意** 上記の分解速度は、あくまでも目安です。日本人の約半数は、アルコール分解にかかわる分解酵素の能力が「低い」又は「働かない」遺伝タイプですので、アルコールの分解に要する時間は、もっと長くなります。一人ひとりの分解酵素の能力のほか、年齢、性別、当日の体調などによっても個人差が大きいため、注意が必要です。

### ■ 飲酒翌朝の飲酒運転を防止するために

- 飲酒量に応じて必要となるアルコールの分解時間をよく考え、**飲酒した翌朝に車を運転する場合は、前夜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徹底することが必要**です。

翌朝でも、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を活用して、日常的に自分の状態を確認するようにしましょう。**

**注意** ただし、市販のアルコール検知器は、警察の呼気検査の結果を保証するものではありません。他県では、自宅のアルコール検知器では数値ゼロだったため車を運転し、酒気帯び運転で検挙された例もあります。検知器のセンサーが正常に機能しているか、定期的に確認することも必要です。あくまでも**自分の体調管理の目安**として考えましょう。

#### 【参考資料】

◎ 県教委資料「飲酒運転の根絶に向けてーアルコールの及ぼす影響を正しく理解するー」（平成23年4月）

◎ 厚生労働省「e-ヘルスネット」 <http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/index.html>

◎ 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>