

2021年度 静岡県安全運転管理者向 法定講習

従業員の飲酒習慣に 切り込むのは誰か？

～ 安全運転管理者の使命と役割 ～



自己紹介

| | |
|-----------|--|
| 氏名 | 杉本 哲也 静岡県富士宮市市 在住 |
| 所属 | 東海電子株式会社 (静岡県富士市) アルコール検知器協議会 業務委員・技術委員 |
| 略歴 資格等 | 職歴：2001年 東海電子入社 職務：飲酒運転防止インストラクター 飲酒量：(audit 4点) |



~~飲んだら乗るな~~

~~罰金XX円~~

飲酒教育？

飲酒運転防止インストラクター

ASK お酒

検索

ASK認定

飲酒運転防止 インストラクター 養成講座

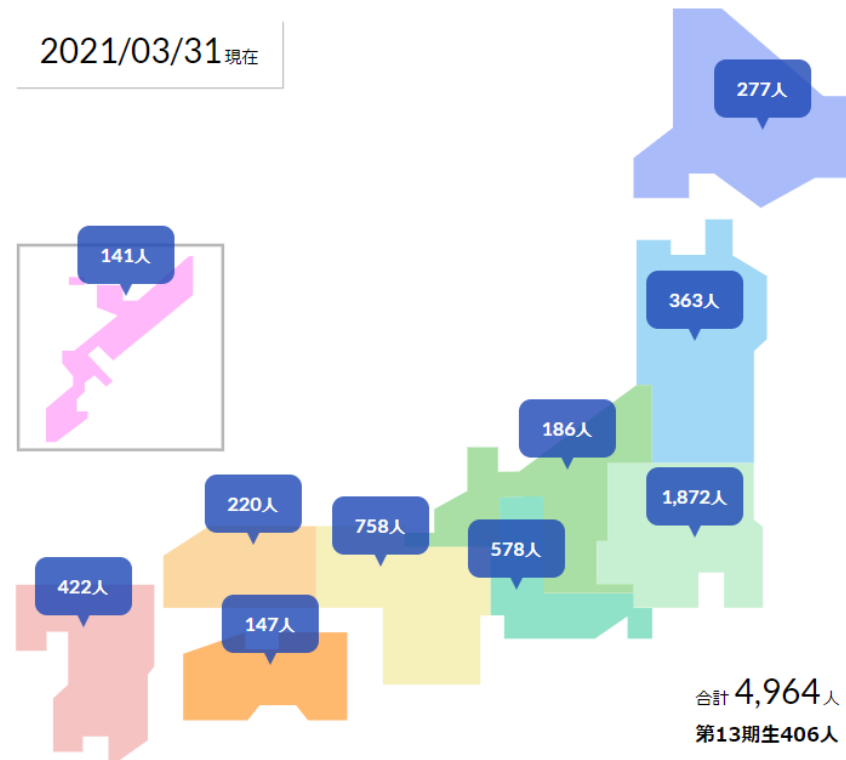
企画・実施 特定非営利活動法人 ASK

助成 日本損害保険協会
(自賠償保険運用益拠出事業)

後援 内閣府／警察庁／法務省／
国土交通省／厚生労働省／
文部科学省 ほか



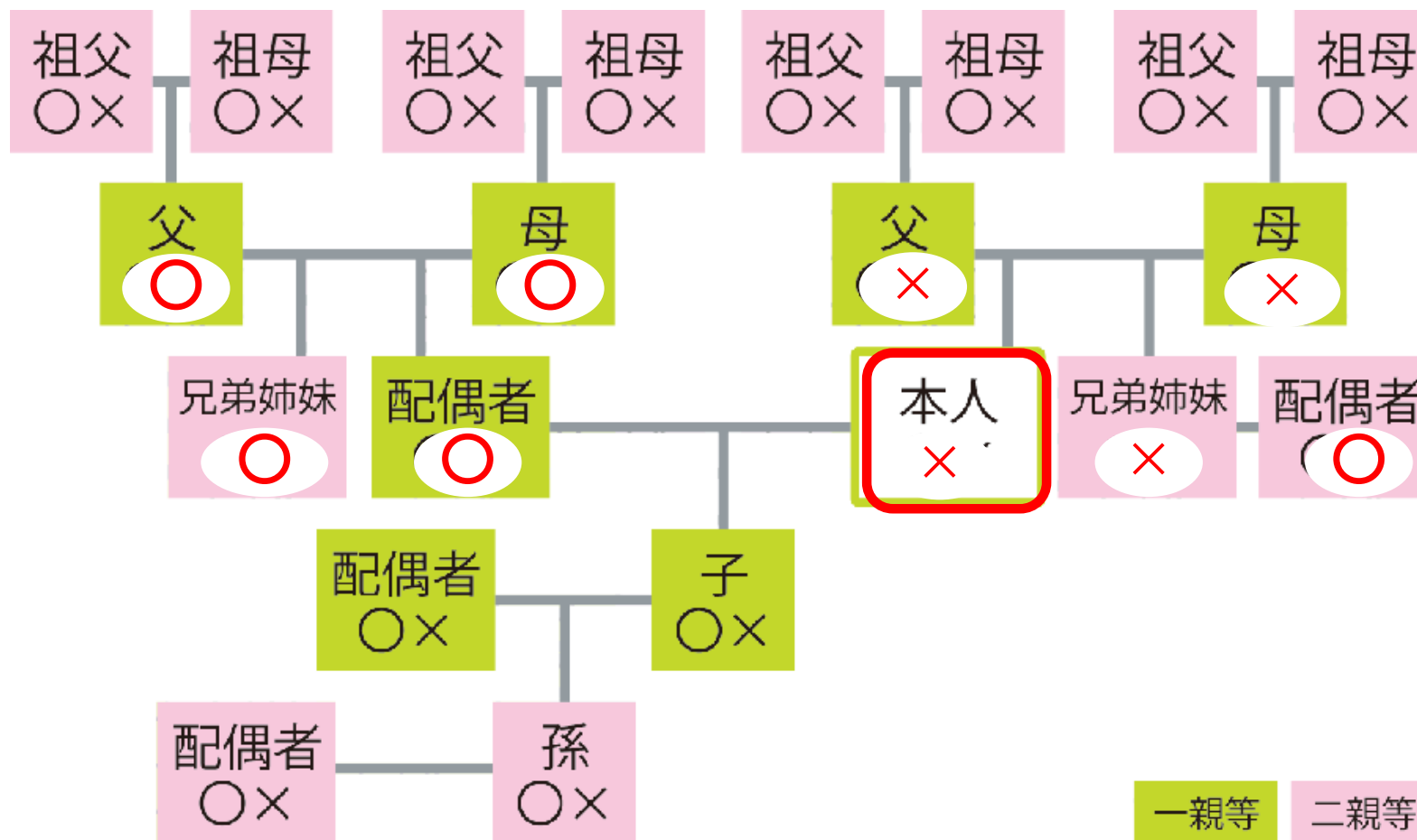
誰でもなれます（通信講座で！）



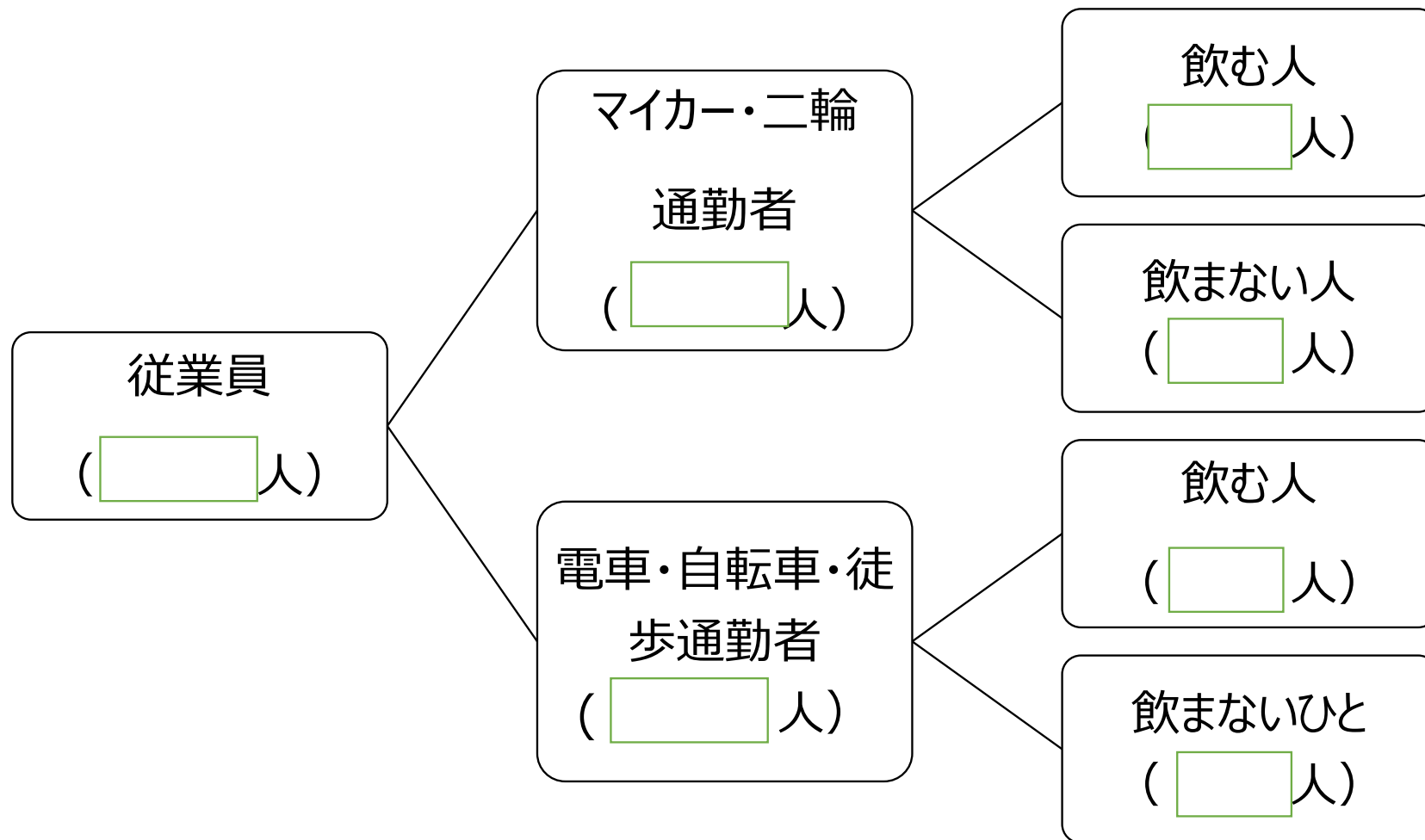
第13期の飲酒運転防止インストラクターが行なった初回研修の参加者は、427名になりました。

民間資格だが、実質、政府も認める アルコール教育資格のスタンダード

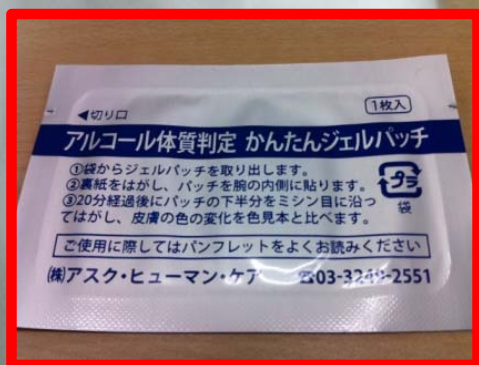
飲酒者マップ (親族編)




飲酒者マップ^o（会社編）



「私はお酒強いよ！」本当？



……約20分で体質がわかります

A group of people, including a woman in a white top and two men in suits, are smiling and clinking beer mugs in a toast. The scene is set in a restaurant with warm lighting and a bowl of green peas on the table.

飲酒教育 演習

アルコール常識クイズ

～よく聞くお酒にまつわる話は正しいか？～

それホント？アルコール常識クイズその1

一般的に、女性は男性より
お酒に 体質だ。

弱い  強い

- ①女性の方が男性よりも1.3倍分解が遅い
- ②女性の方が体脂肪多い
 - 体内水分量が少ない
 - 体内で濃くなりやすい。

それホント？アルコール常識クイズその1

早く酒を抜くには？



- ①ウコン
- ②水をたくさん
- ③コーヒー



×すべてバツ！

いずれも、アルコールを分解する成分は含まれていません！！ だまされないように！

それホント？アルコール常識クイズ③

運動やサウナでひと汗かいて お酒を抜く！



○か×か？

×抜けません！

アルコールは血液に溶けこんでいます。
直接汗からは出て行きません。

それホント？アルコール常識クイズ④



吐いてしまえば、
スッキリするわ！

×

吐いても、いったん血中に入ったア
ルコール濃度は、変わりません！

それホント？アルコール常識クイズ⑤

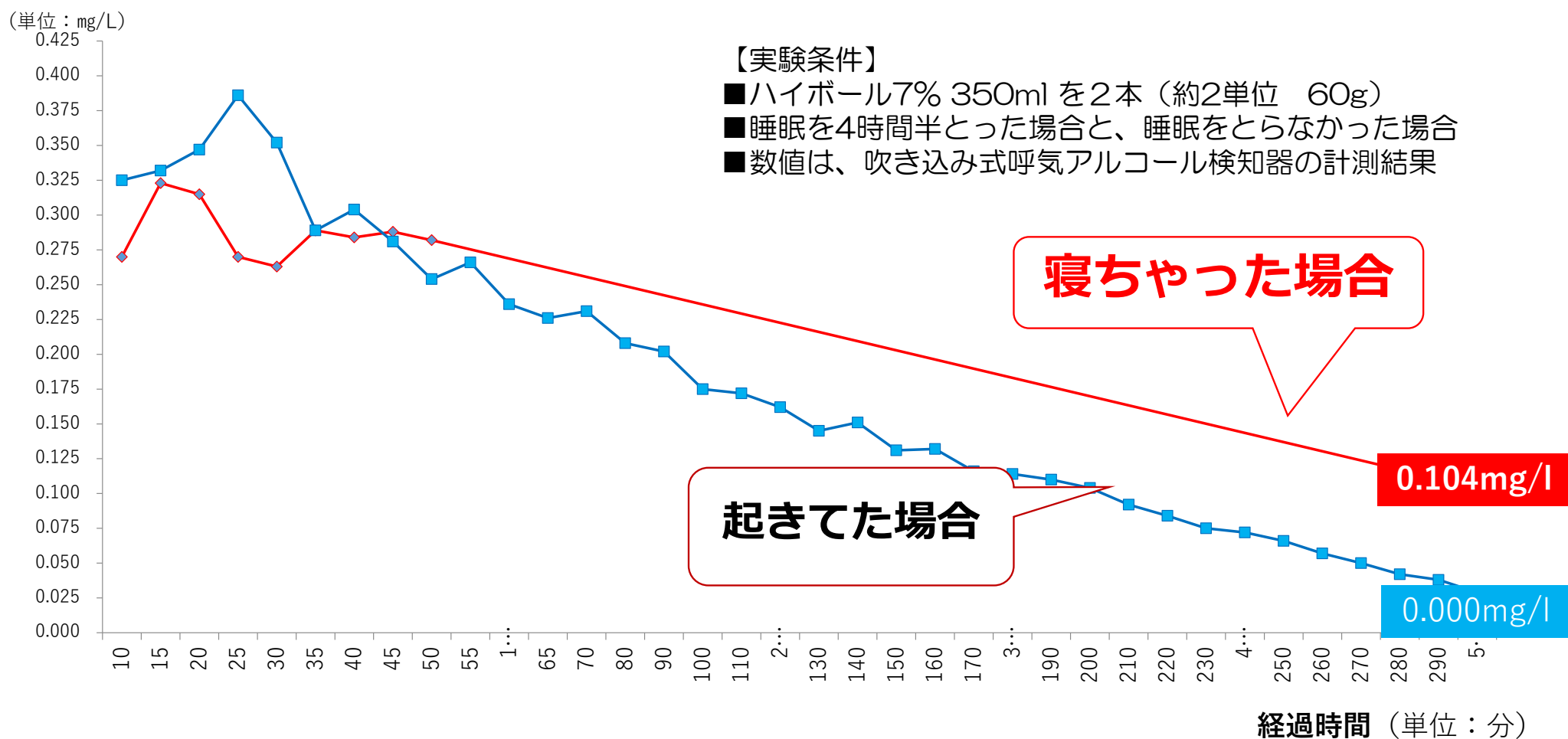


寝れば抜ける！
8時間も寝れば平気♪
○か×か？

×抜けません！

飲んだ量と度数によってぜんぜん！違います。

「ひと眠りして、酔いを覚ます」

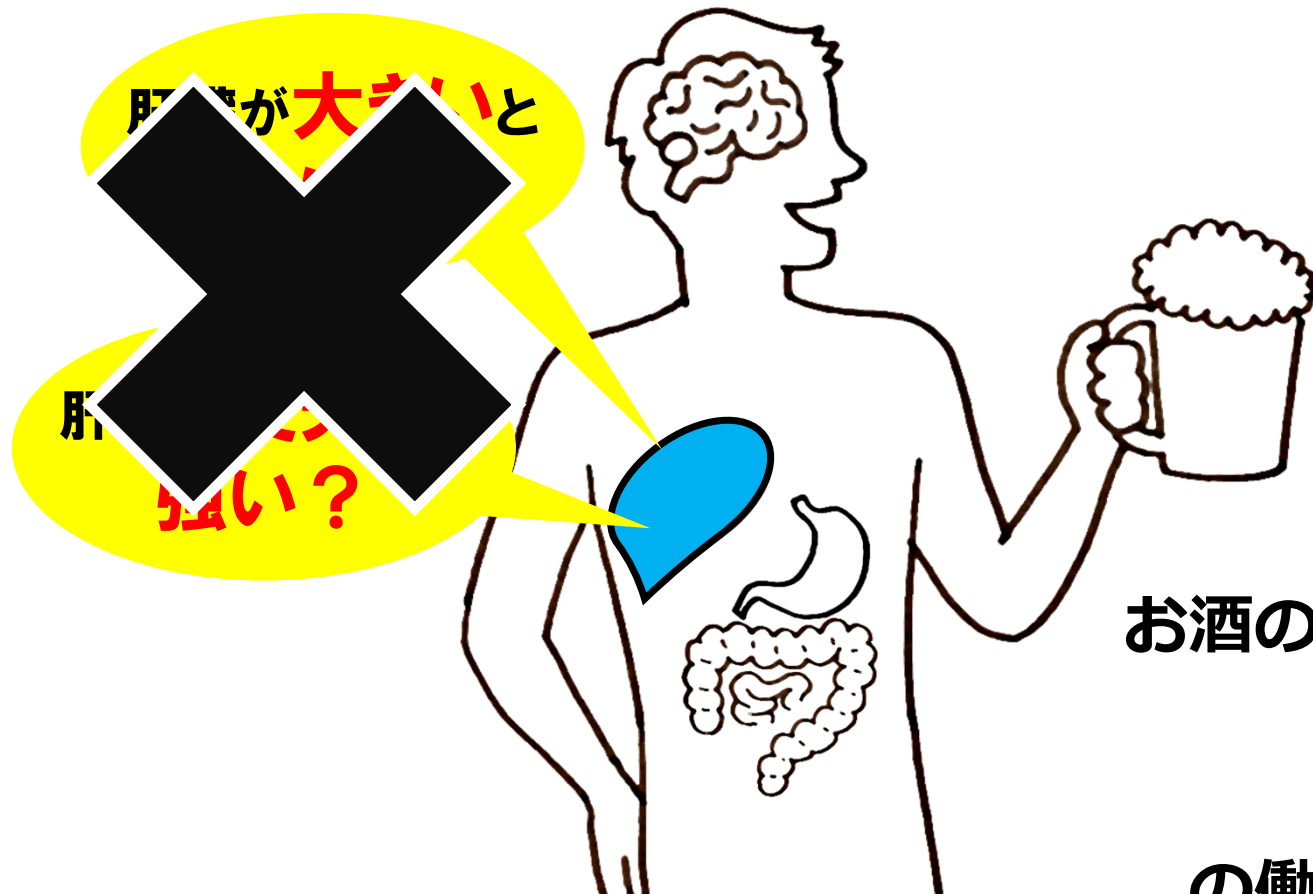


そのお酒、アルコール量は？



「1単位」と「体質」のおはなし

酒の強さ（代謝）は、何で決まる？

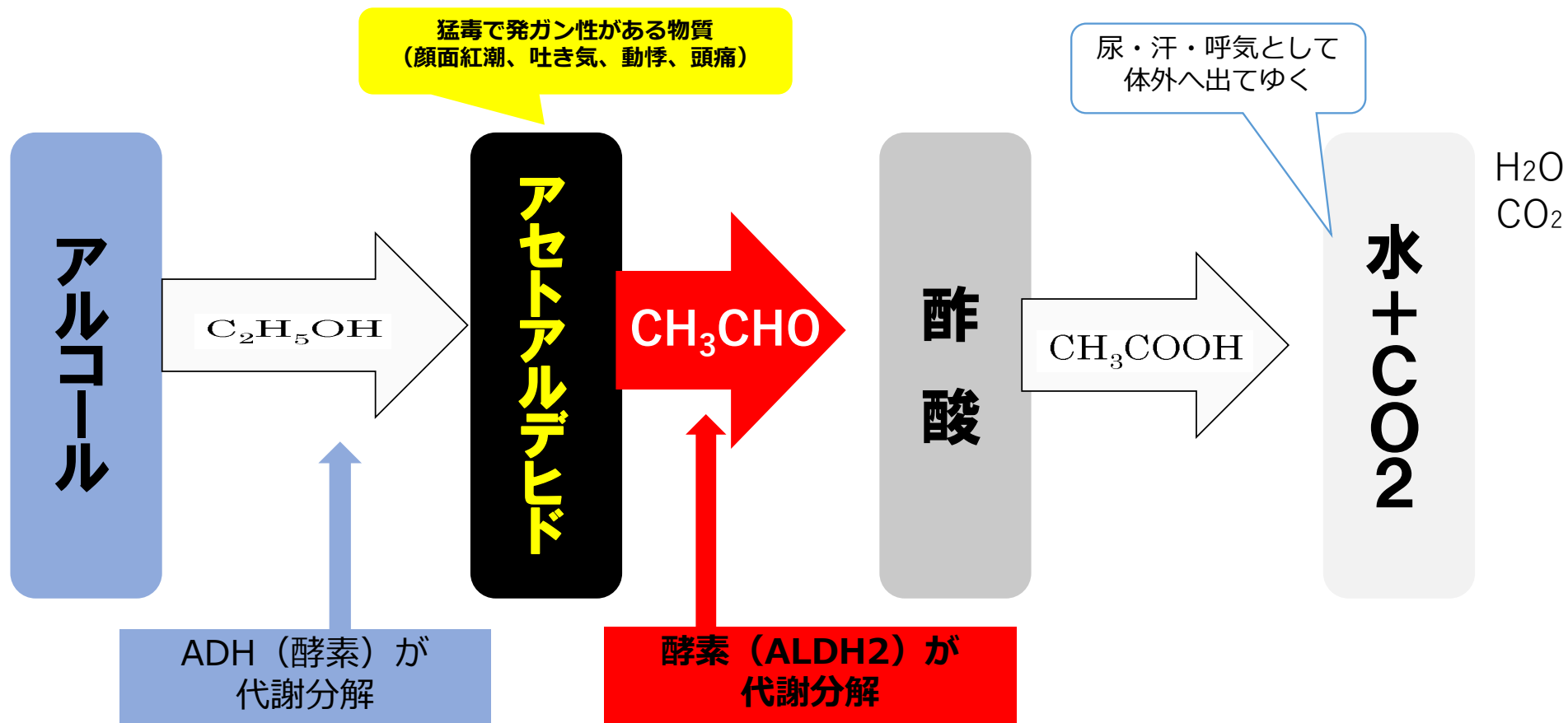


お酒の強さは肝臓などにある

酵素

の働き具合で決まります

体内アルコール分解工程



ADH : アルコール脱水素酵素 (アルコールをアセトアルデヒドに代謝分解する)
ALDH2 : アセトアルデヒド脱水素酵素 (アセトアルデヒドを酢酸に分解代謝する)

目安

500ml 5%
1単位
(純アルコール20g)



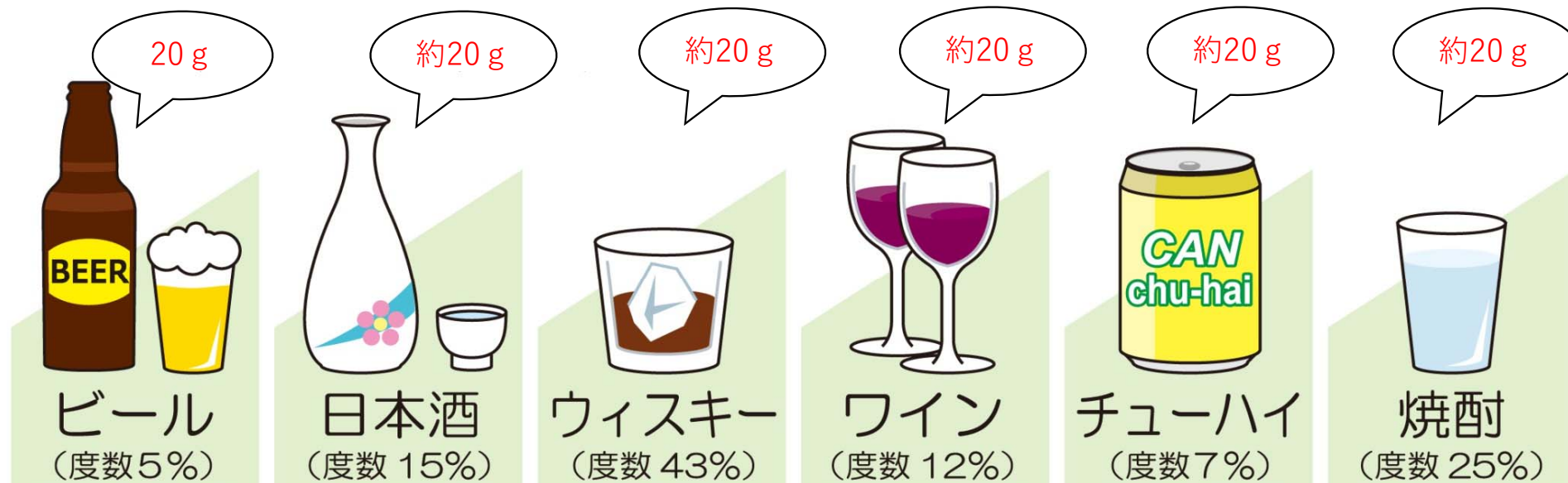
4時間

男性 4時間
女性 5時間

スキなお酒は？



純アルコール20gのお酒=「1単位のお酒」



500ml

500ml中瓶1本
500ml缶1本
中ジョッキ1杯

180ml

1合

60ml

ダブル1杯
(割る前)

200ml

小グラス2杯

350ml

350缶1本

100ml

小グラス半分
(割る前)

ストロングVSテキーラ



500缶 1本

36g



テキーラ(40%) 3杯

28.8g

演習



ビール5%を
中ジョッキ
(500ml) で2杯

2単位
(40g)

+



日本酒 (15%)
を1合

1単位
(20g)

=



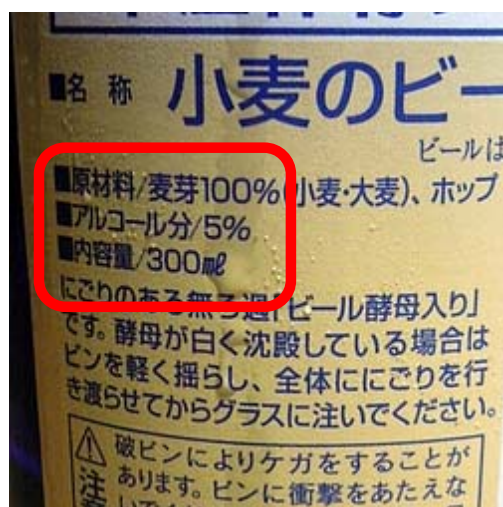
3単位
(60g摂取)

+

=

0.8

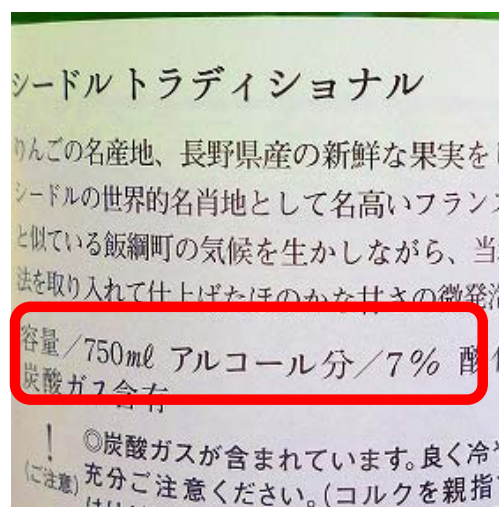
(内容量) ml × (アルコール度数) % × 0.8 (水とアルコールの比重)
= 純アルコール量



$$300\text{ml} \times 5\% \times 0.8$$

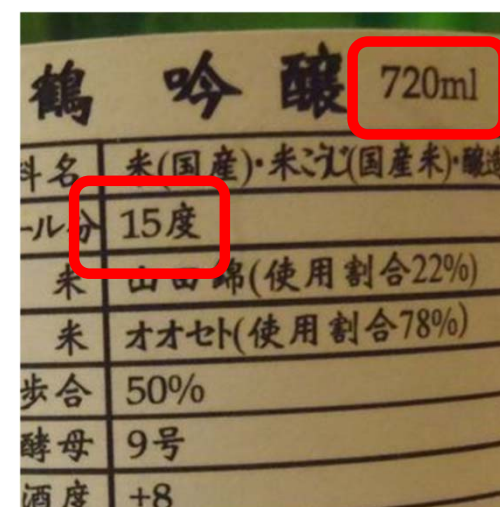
= 純アルコール量

g



$$750\text{ml} \times 7\% \times 0.8$$

= 純アルコール量 g



$$720\text{ml} \times 15\% \times 0.8$$

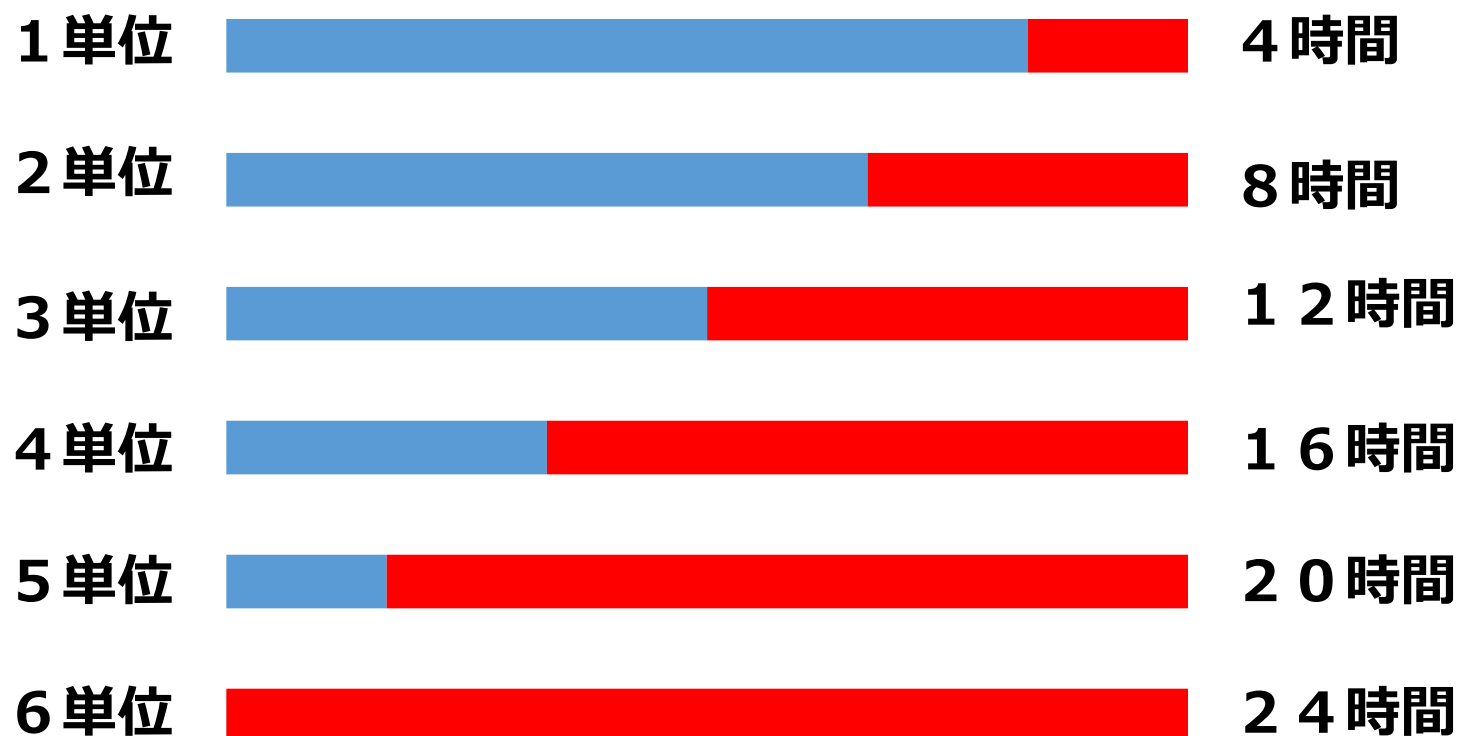
= 純アルコール量 g

演習 (飲酒量宣言)

~~今日 私が飲むのは です~~

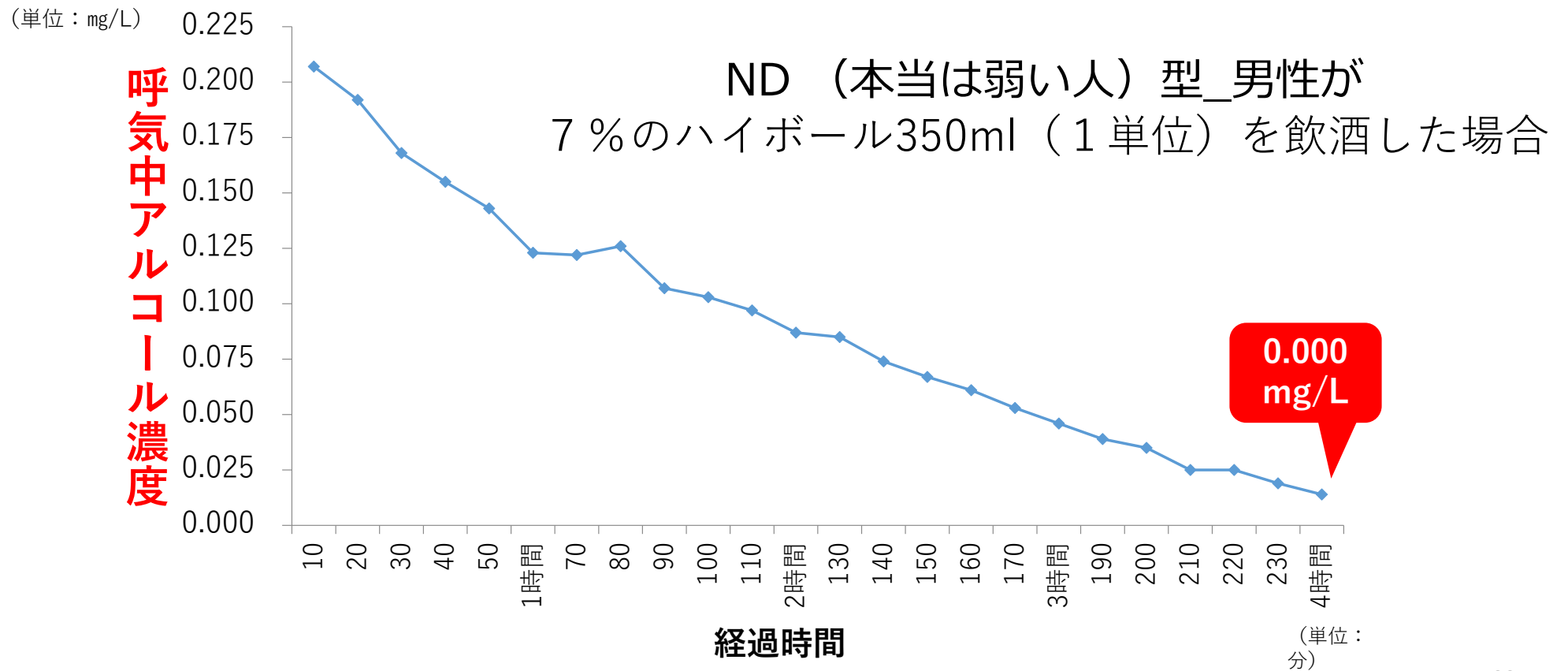
今日 私が飲むのは 単位です

いわゆる「8時間（量目安ナシ）」は、ウソ





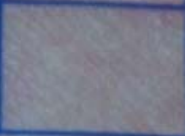
5 単位 (100g) 飲酒の人が、8 時間のハズはない・・・！

アルコール検知器を使った飲酒実験 ～1単位は、ほんとに4時間なのか？～



体質は？

真ん中のミシン目の右、透明なシールをはがしてください

| | |
|----------------|--|
| ぜんぜん 飲めない族 |  |
| ホントは 飲めない族 |  |
| 飲みすぎ注意 危ない族 |  |

はがした跡が**赤くな**った人は…

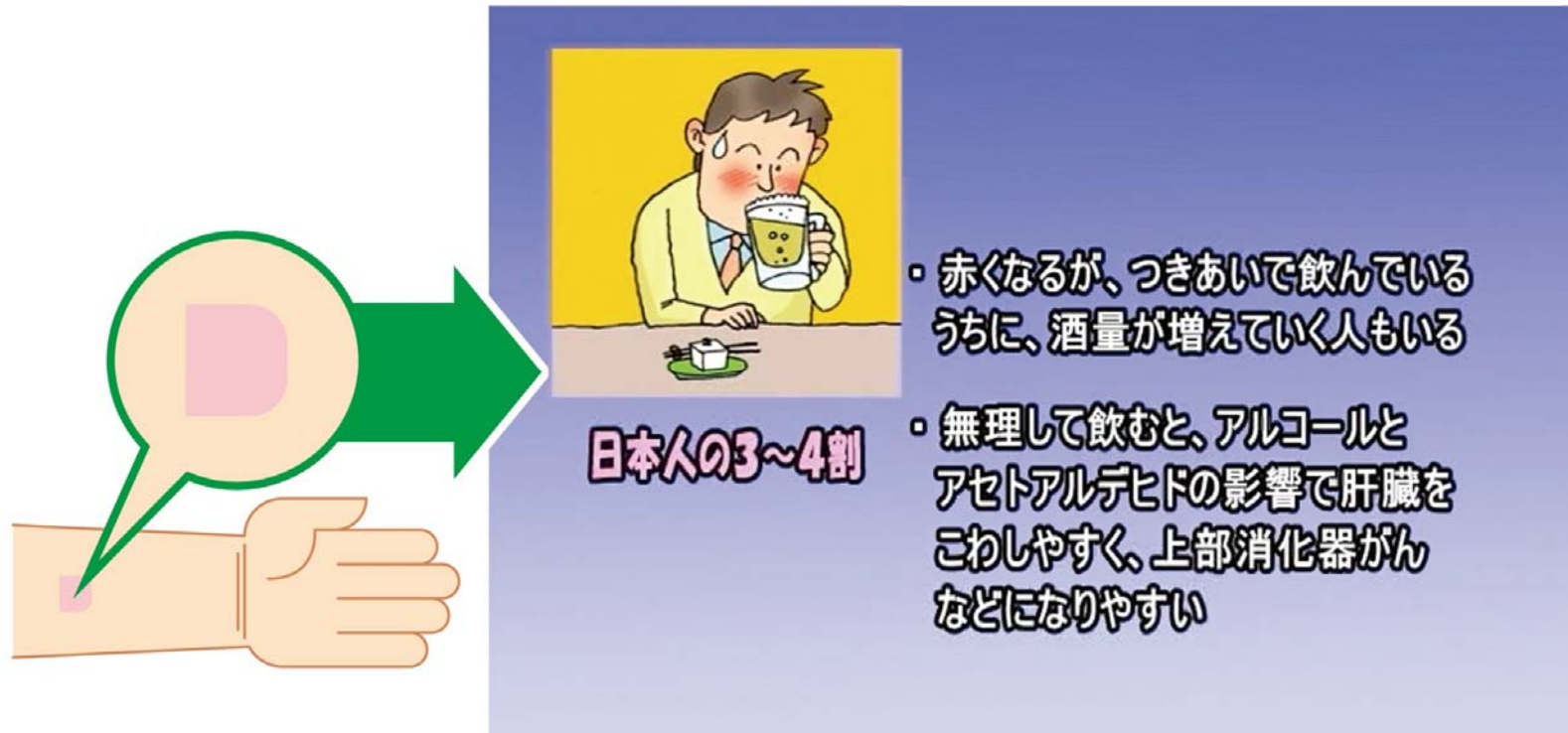


The diagram illustrates the connection between a red mark on the skin and its underlying cause. On the left, a hand is shown with a small red square on the wrist. A green arrow points from this mark to a larger box. Inside the box, a cartoon man is depicted drinking from a glass, looking distressed with a skull and lightning bolts above his head, indicating a negative reaction. Below the cartoon is the text '日本人の1割弱' (Weakness of about 10% of Japanese people). To the right of the cartoon, two bullet points explain the reasons: '飲むとアセトアルデヒドの攻撃をまともに受ける' (When drinking, they receive a full attack of acetaldehyde) and '遺伝体質なので訓練してもかわらない' (Due to genetic constitution, it does not change with training).

- ・ 飲むとアセトアルデヒドの攻撃をまともに受ける
- ・ 遺伝体質なので訓練してもかわらない

ぜんぜん飲めない族

はがした跡が薄くピンクの人は…



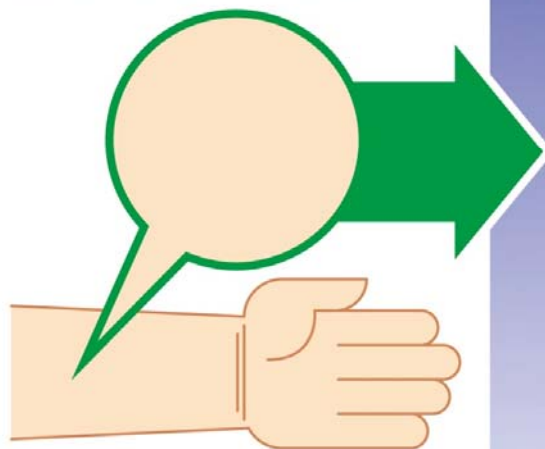
The diagram illustrates the concept of 'thin pink marks' on the skin. On the left, a hand is shown with a small pink mark on the wrist. A green arrow points from this mark to a larger illustration of a man in a yellow suit drinking beer at a table. Below the man's illustration, the text '日本人の3~4割' (30-40% of Japanese people) is written. To the right of the man's illustration, there are two bullet points in Japanese.

日本人の3~4割

- ・赤くなるが、つきあいで飲んでいるうちに、酒量が増えていく人もいる
- ・無理して飲むと、アルコールとアセトアルデヒドの影響で肝臓をこわしやすく、上部消化器がんなどになりやすい

ホントは飲めない族

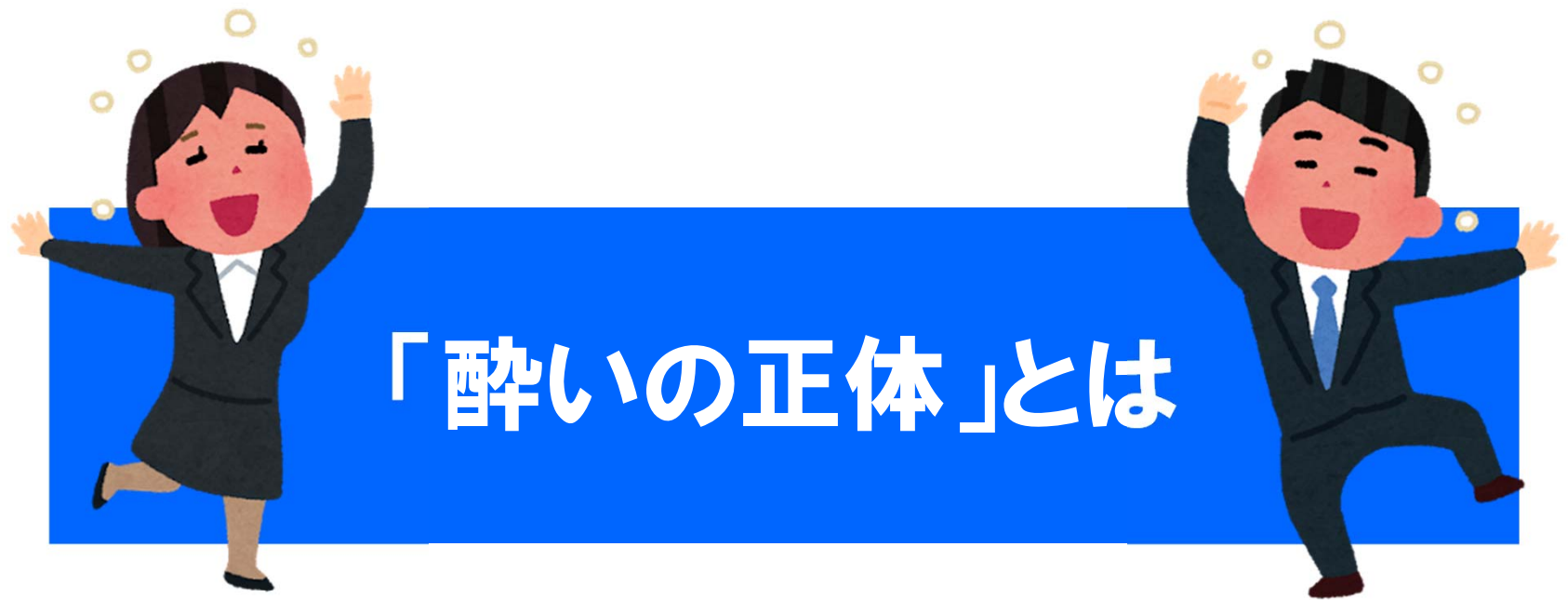
はがした跡が**変わらな**かった人は…



- ・アセトアルデヒドの分解が早く、気持ちよく酔えるので、飲みすぎる危険性がある
- ・飲む量が増えると生活習慣病・アルコール依存症になるリスクが高まる
- ・飲んでも顔にでず、酒をすすめられがちで、飲酒運転のリスクも高い

日本人の5~6割

飲みすぎ注意の**あぶない**族

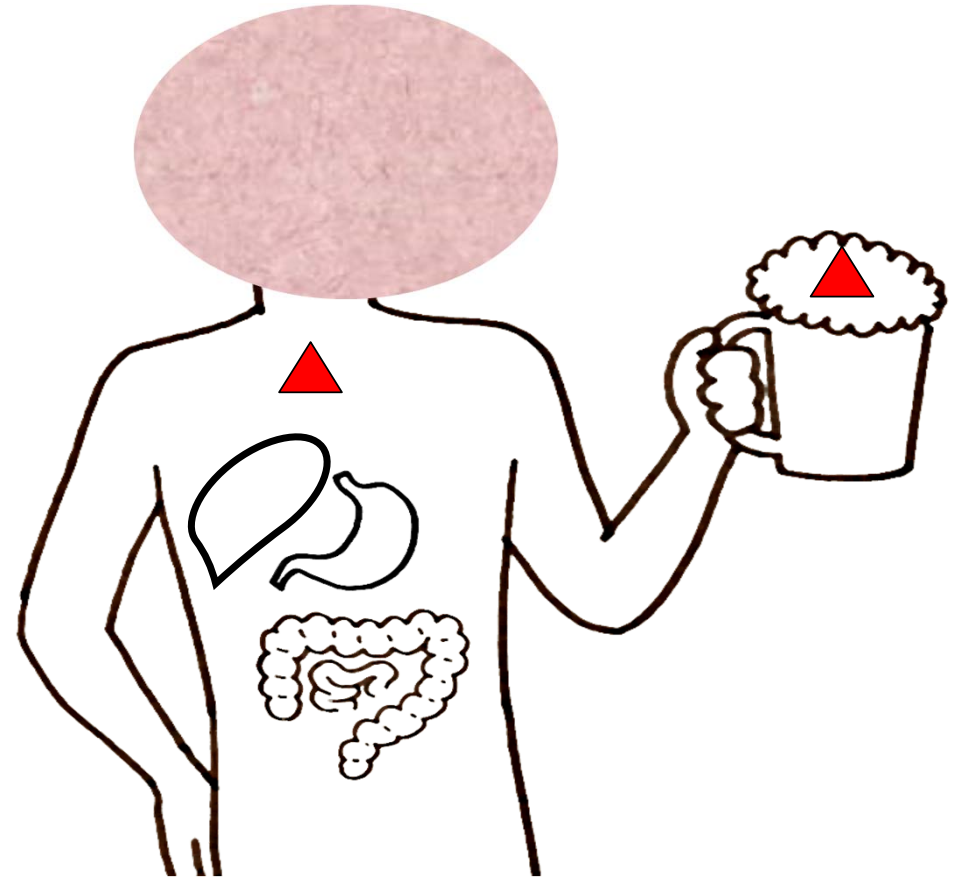


血中アルコールとは

結果：脳をマヒさせる

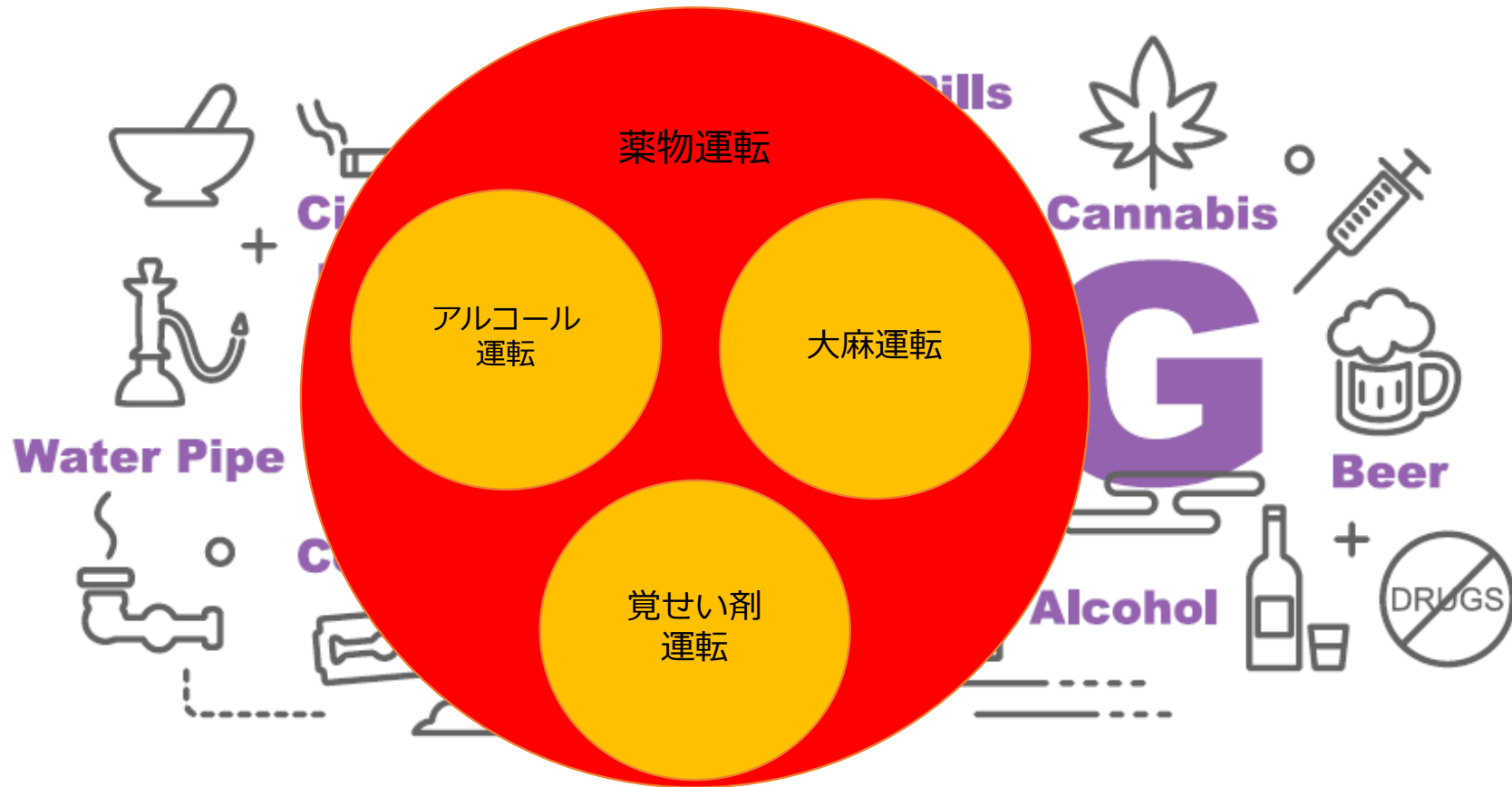
(麻酔・睡眠薬・鎮痛剤・麻薬と同じ)

- ① 小腸と胃で吸収される
- ② 血液に溶け込む
- ③ 心臓から全身へ、身体中に循環する
- ④ **通常、異物の
入りにくい
脳にも浸透する**



酔いとは「**脳がマヒ**」すること

Drug and Alcohol



飲酒運転は、薬物運転である

飲酒運転は、薬物運転である

視力の低下



動体視力の低下・車間距離の判断できず

反応時間・運動機能
平衡感覚の低下



ブレーキやハンドル操作の遅れ

注意力・集中力
判断力の低下



一時停止違反、信号無視、危険予知能力の低下

理性・自制心



スピード超過、過信、理性の麻痺

居眠り



居眠り運転が頻発し、前の車に追突

「ほんの一杯で酔ったりしないよ」は×！
微量のアルコールでも影響があります！



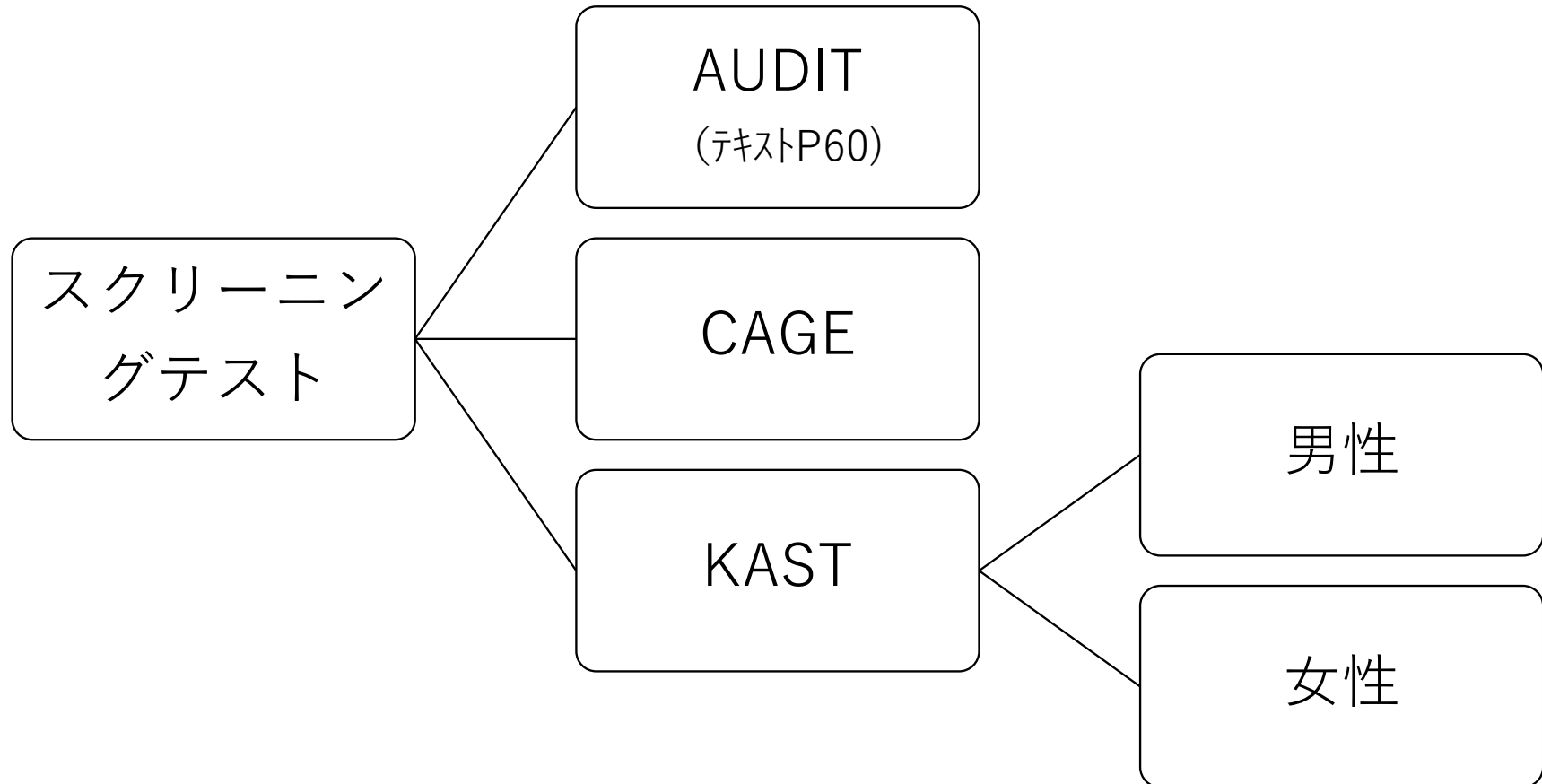


「〇〇さん。
あなた、どれくらい飲みますか？」

By 管理部・総務部・安全運転管理者

従業員の飲酒習慣を
正しく聞く方法について

アルコールスクリーニングテスト



「CAGE」は、たった4問

| | | | |
|---|--|----|-----|
| 1 | 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか | はい | いいえ |
| 2 | 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか | はい | いいえ |
| 3 | 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか | はい | いいえ |
| 4 | 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか | はい | いいえ |

<https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/>

依存症の疑い群

1. 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか

はい いいえ

2. 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか

はい いいえ

3. 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか

はい いいえ

4. 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか

はい いいえ

判 定

判定結果

アルコール依存症の疑い群

要注意群

1. 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか

はい いいえ

2. 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか

はい いいえ

3. 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか

はい いいえ

4. 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか

はい いいえ

判 定

判定結果

要注意群（※質問項目1番による1点のみの場合は正常群）

KAST(新久里浜式アルコールスクリーニングテスト) 男性版

<https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/kast-m.html>

最近6ヶ月の間に、以下のようなことがありましたか。

| | はい | いいえ |
|---|-----------|-----|
| 1 食事は1日3回、ほぼ規則的にとっている | 0点 | 1点 |
| 2 糖尿病、肝臓病、または心臓病と判断され、その治療を受けたことがある | 1点 | 0点 |
| 3 酒を飲まないで寝付けないことが多い | 1点 | 0点 |
| 4 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことがある | 1点 | 0点 |
| 5 酒をやめる必要性を感じたことがある | 1点 | 0点 |
| 6 酒を飲まなければいい人だとよく言われる | 1点 | 0点 |
| 7 家族に隠すようにして酒を飲むことがある | 1点 | 0点 |
| 8 酒が切れたときに、汗がでたり、手が震えたり、いらいらや不眠など苦しいことがある | 1点 | 0点 |
| 9 朝酒や昼酒の経験が何度かある | 1点 | 0点 |
| 10 飲まないほうがよい生活が送れそうだと思う | 1点 | 0点 |
| 合計点数 | 0点 | |

KAST(新久里浜式アルコールスクリーニングテスト) 女性版

<https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/kast-f.html>

最近6ヶ月の間に、以下のようなことがありましたか。 はい いいえ

- | | | | |
|---|--------------------------------------|----|----|
| 1 | 酒を飲まないと言わないことが多い | 1点 | 0点 |
| 2 | 医師からアルコールを控えるように言われたことがある | 1点 | 0点 |
| 3 | せめて今日だけは酒を飲むまいと思っけていても、つい飲んでしまうことが多い | 1点 | 0点 |
| 4 | 酒の量を減らそうとしたり、酒を止めようと試みたことがある | 1点 | 0点 |
| 5 | 飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある | 1点 | 0点 |
| 6 | 私のしていた仕事をまわりのひとがするようになった | 1点 | 0点 |
| 7 | 酒を飲まなければいい人だとよく言われる | 1点 | 0点 |
| 8 | 自分の飲酒についてうしろめたさを感じたことがある | 1点 | 0点 |

合計点数

点

判定結果

| KAST男性 | |
|--------|--------------|
| 4点以上 | アルコール依存症の疑い群 |
| 1～3点 | 要注意群 |
| 0点 | 正常群 |

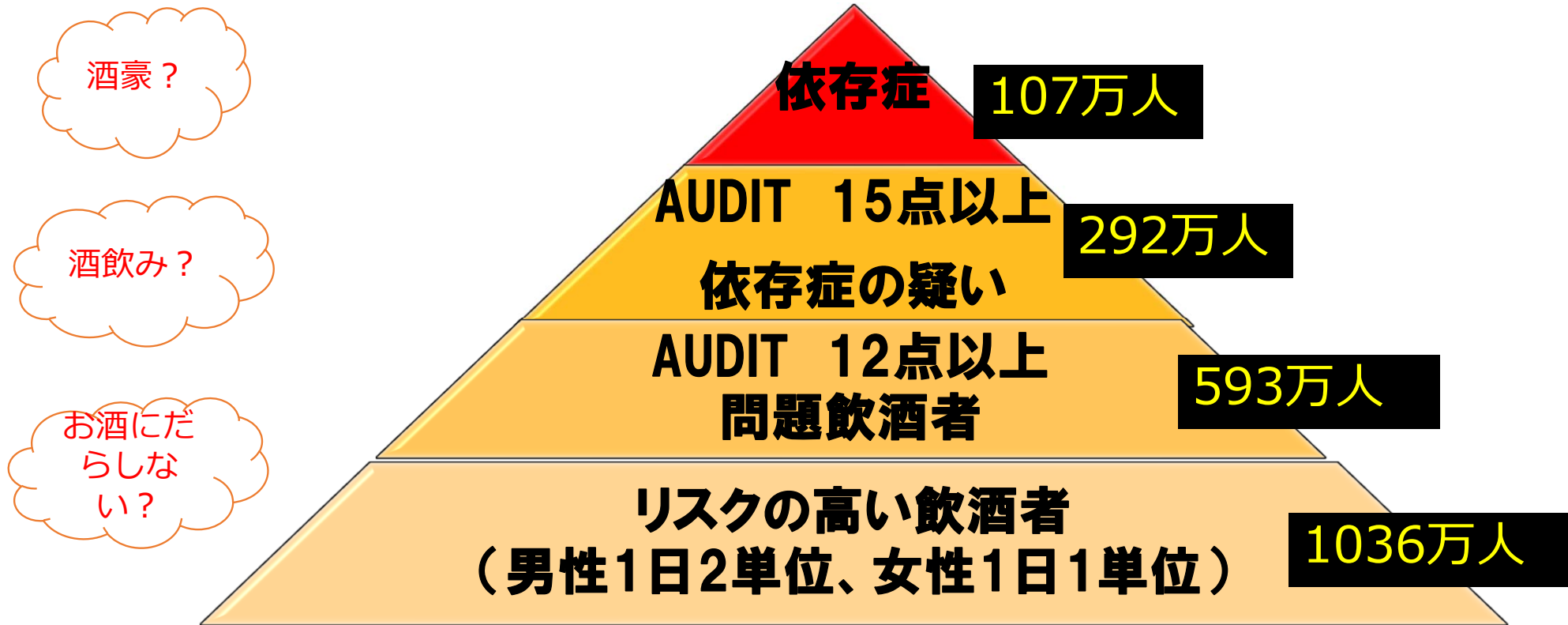
| KAST女性 | |
|--------|--------------|
| 3点以上 | アルコール依存症の疑い群 |
| 1～2点 | 要注意群 |
| 0点 | 正常群 |

酒豪？ 酒飲み？



お酒にだらしない？

スクリーニングテストで、判定



アルコール依存症への道

- ◆ 飲まないと眠れない
- ◆ 退社時間が迫るとお酒の事を考える
- ◆ 飲んでいないと不安になる



- ◆ 今までの酒量では酔わなくなる
- ◆ 度数の高いお酒を飲むようになる



- ◆ 寝汗がひどくなった
- ◆ 微熱、悪寒、手の震え
- ◆ お酒を飲んでいないといられない



精神依存

耐性形成

身体依存

依存性薬物 一覧

| 中枢作用 | 薬物のタイプ | 中枢作用 | 精神依存 | 身体依存 | 耐性形成 | 精神毒性 | (+の数) | 分類 |
|------|------------|------|------|------|------|------|-------|------|
| 抑制 | | 抑制 | +++ | +++ | +++ | - | 9 | 麻薬 |
| 抑制 | | 抑制 | ++ | ++ | ++ | + | 7 | その他 |
| 興奮 | | 興奮 | +++ | - | + | +++ | 7 | 覚せい剤 |
| 抑制 | トルエン、シンナー等 | 抑制 | + | ± | + | ++ | 5 | 毒劇物 |
| 興奮 | コカイン | 興奮 | +++ | - | - | ++ | 5 | 麻薬 |
| 興奮 | ニコチン | 興奮 | ++ | ± | ++ | - | 5 | その他 |
| 抑制 | 大麻（マリファナ等） | 抑制 | + | ± | + | + | 4 | 大麻 |
| 抑制 | ベンゾジアゼピン類 | 抑制 | + | + | + | - | 3 | 向精神薬 |
| 興奮 | LSD | 興奮 | + | - | + | ± | 3 | 麻薬 |

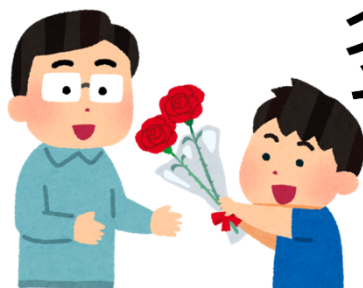
演習

アルコール依存症の治療は、基本「断酒」です。
さて、断酒に成功する確率はどれくらい？



お酒なんて、いつでもやめられる？

多くて30%程度の
「生還」



機会
飲酒

習慣
飲酒

乱用

境界

依存症
初期

依存症
中期

依存症
末期

残り70%は
断酒失敗



アルコール依存症になりやすい飲み方

- 10代の頃から飲み始める
- 毎日（習慣的に）飲む
- 多量（3単位以上）に飲む
- いやなことを忘れるために飲む（ストレス解消）
- 一人で飲む
- 長時間だらだら飲む
- 朝から飲む、昼間から飲む
- 急ピッチで飲む
- 食べないで飲む
- 二日酔いの朝、迎え酒をする
- 睡眠剤、鎮痛剤と一緒に飲む



アルコールと、うつ

21%（依存症でもある）

40%（過去に依存症だった）

簡易版 アルコール白書より

<https://www.i-arukanren.com/file/al-hakusyo.pdf>

アルコールと、自殺

自殺者のうち、**32.8%**からアルコールが検出される。

自殺未遂者のうち、**40%**からアルコールが検出される

- ✓ 飲酒が**絶望感・孤独感・憂うつ気分**を**増強**する
- ✓ 飲酒が自分に対する**攻撃性**を高める
- ✓ 死にたい気持ちを行動に移す**きっかけ**となる
- ✓ **視野を狭めてしまう（これしかない）**



アルコールと「**スキマ**」の関係



(**断酒前**)



(**断酒後**)

断酒から3年後、「スキマ」が減った (脳萎縮が抑制された)

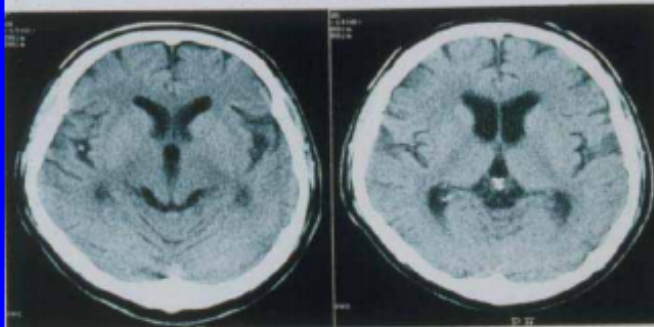
脳萎縮

脳萎縮

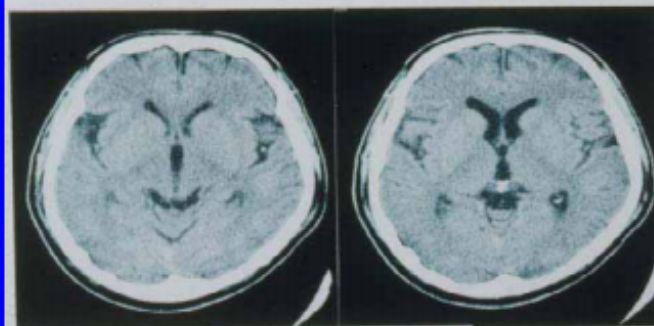
断酒による脳萎縮改善

● アルコールは神経再生を抑制する

断酒による脳萎縮改善例
(48歳、男性)

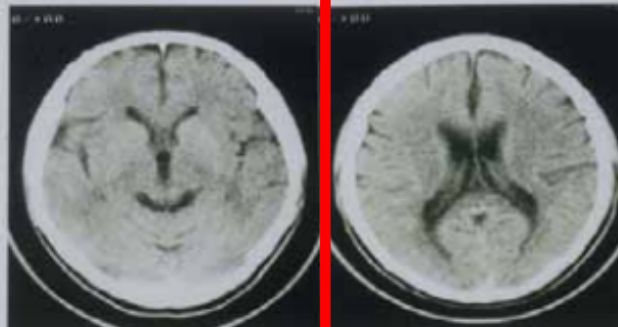


3年前入院時

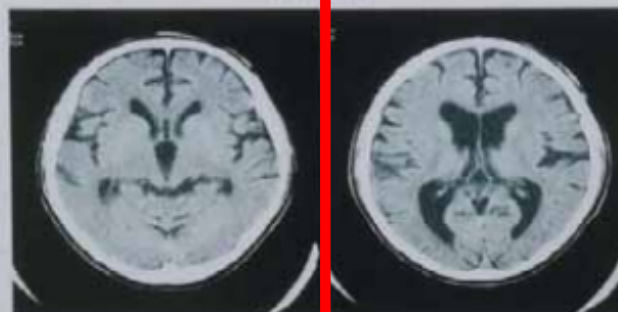


2.5年間断酒後

大量飲酒による脳萎縮進行例
(50歳、男性)



9年前



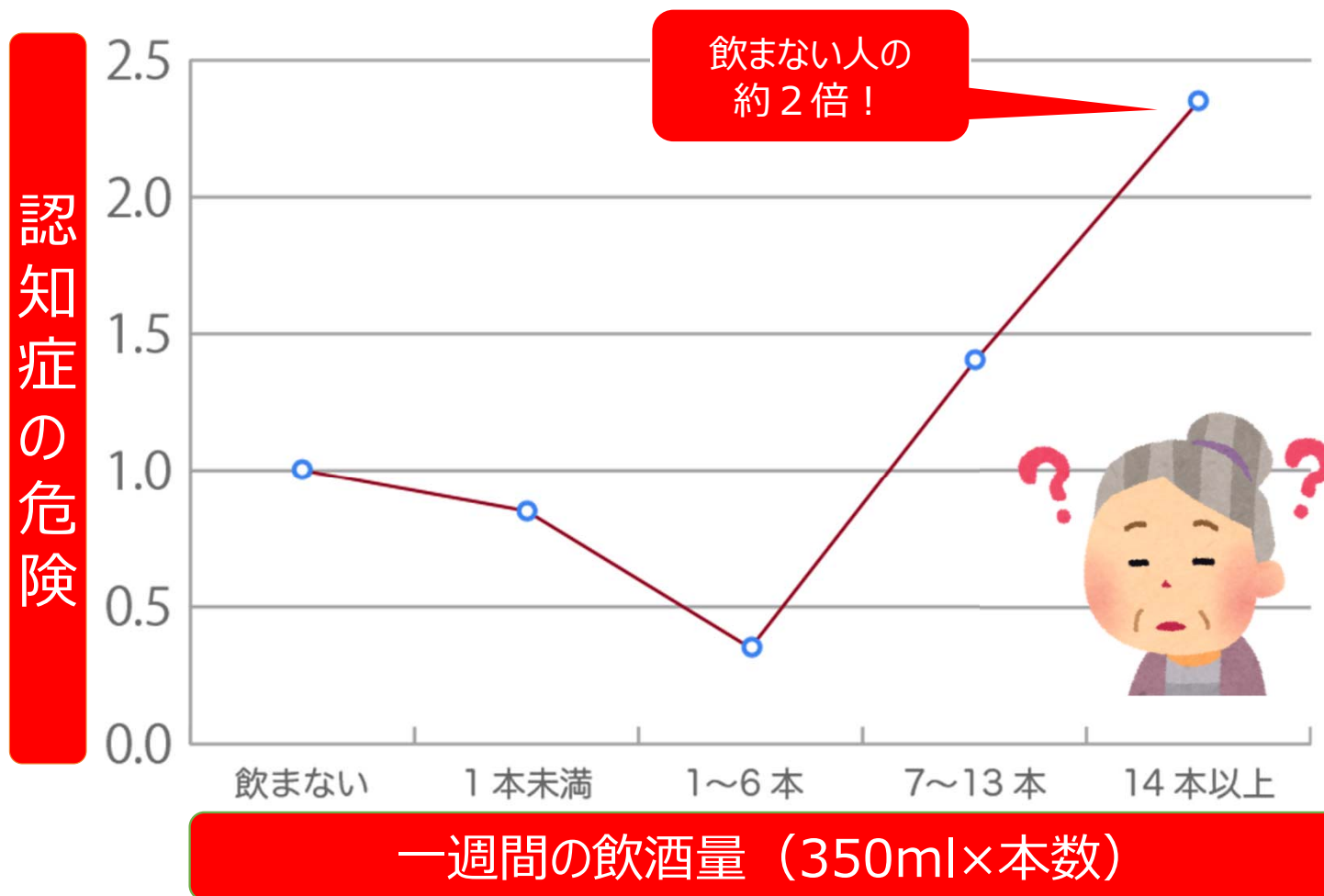
現在

飲み続けて、
スキマが増えた

<http://www8.cao.go.jp/koutu/chou-ken/h21/pdf/ref/90-99.pdf>

平成21年度 常習飲酒運転者の飲酒運転行動抑止に関する調査研究
報告書 参考資料 『アルコール依存症について 三重こころの医療センター 長 徹二』

アルコールと（認知症）の関係



依存症といえは？ (アルコール以外)

ギャンブル依存症（パチンコ・パチスロ依存症）

FX（外国為替証拠金取引）や株取引、商品先物取引など

ゲーム依存症

インターネット依存症（SNS・動画など）

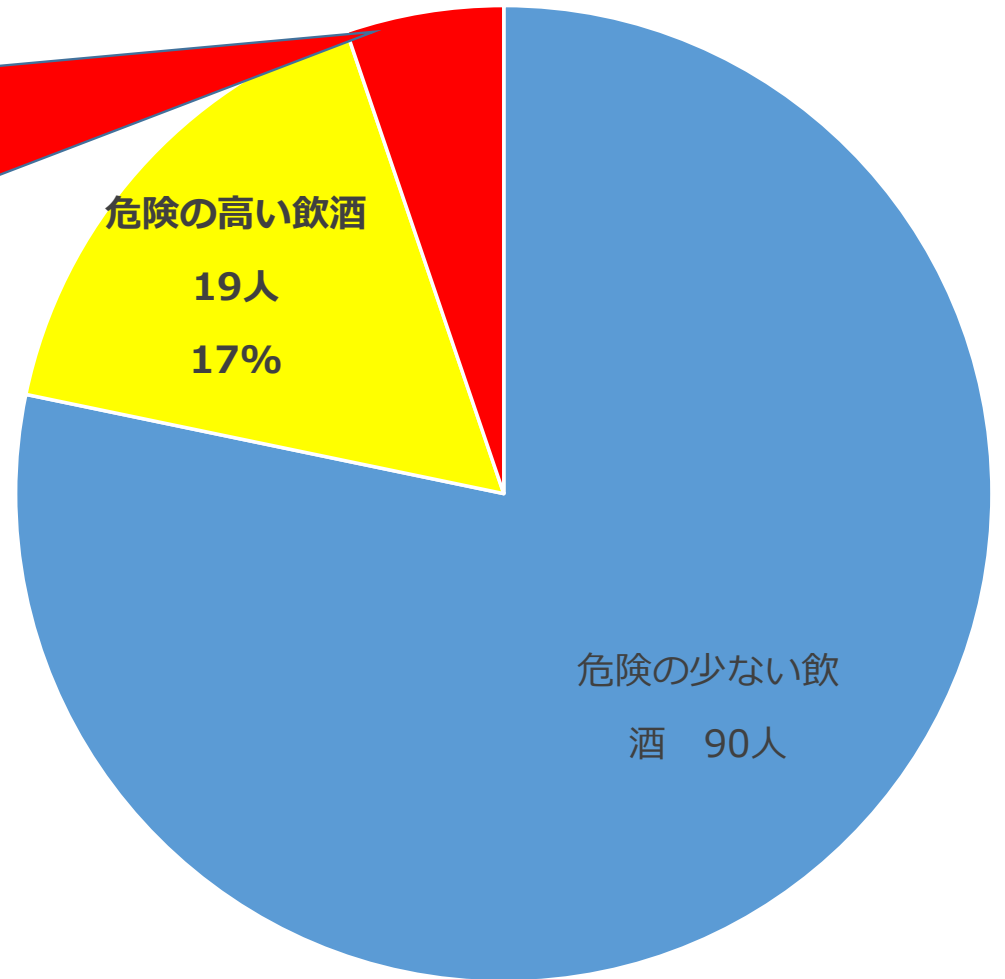
性（恋愛・セックス）依存症

窃盗癖（クレプトマニア）

自傷癖

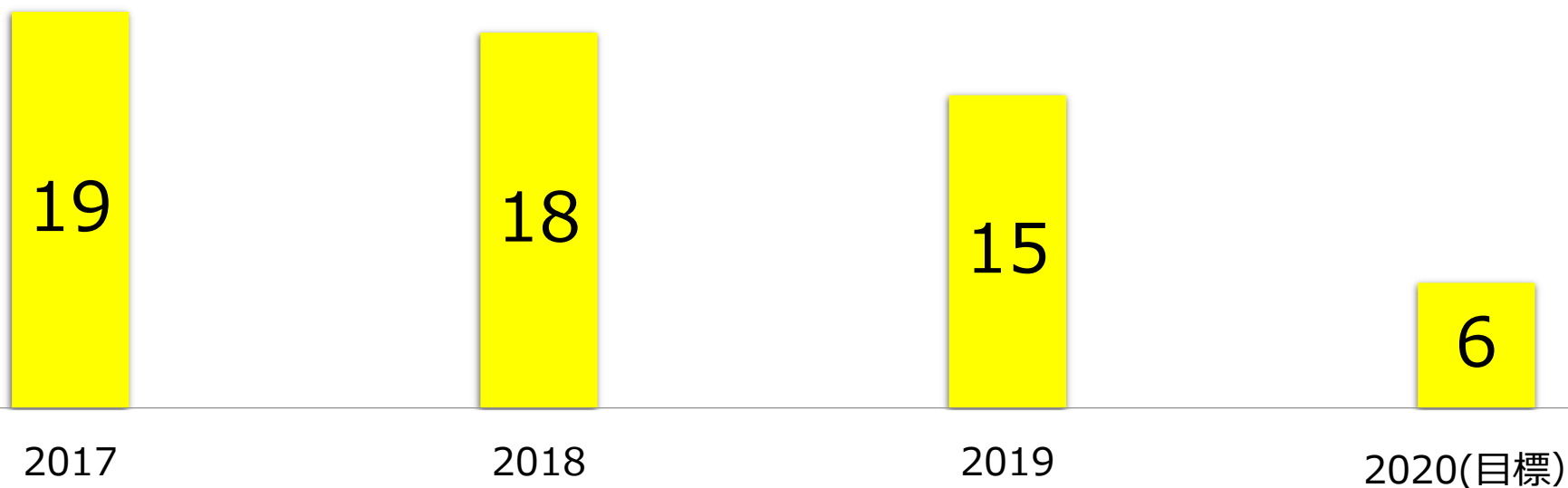
某一般企業（計測器メーカー）の飲酒傾向

アルコール依存症
の疑い
6名・・・！



スクリーニングテストは、年間目標を

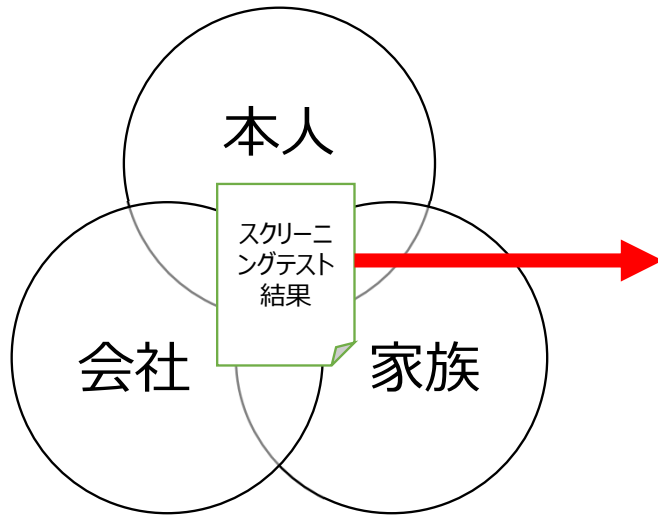
■ 危険の高い飲酒者



2020の東海電子の「飲酒と健康」目標は

「8人以上を10人以下にする」

もし、みつけたら



入院治療を行う病院

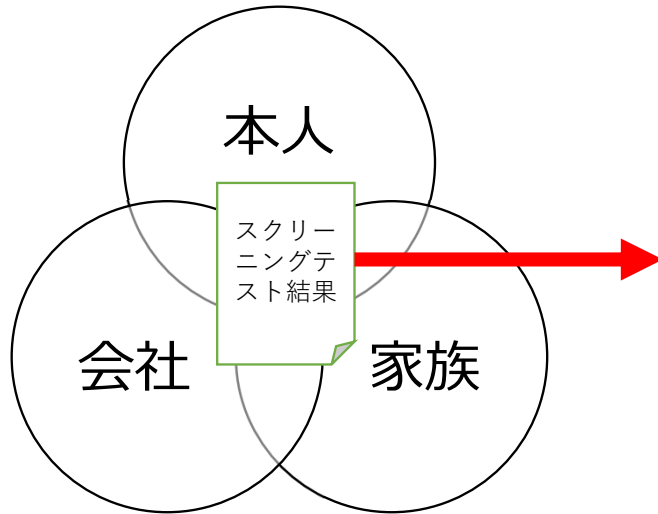
外来治療を行う病院・クリニック

アルコール低減外来（節酒指導）

相談室・カウンセリングルーム

こころの健康センター

もし、みつけたら



静岡県の依存症対策体制

相談窓口等はこちら

依存症は、誰でもなりうる病気であり、決して恥ずかしいものではありません。病気を隠すことは解決を遠ざけますので、本人や家族だけで抱え込まず、専門の機関に相談しましょう。

静岡県内の相談窓口

- ・静岡県精神保健福祉センター 054-286-9245
- ・静岡市こころの健康センター 054-262-3011
- ・浜松市精神保健福祉センター 053-457-2709

民間団体(自助グループ・支援団体)

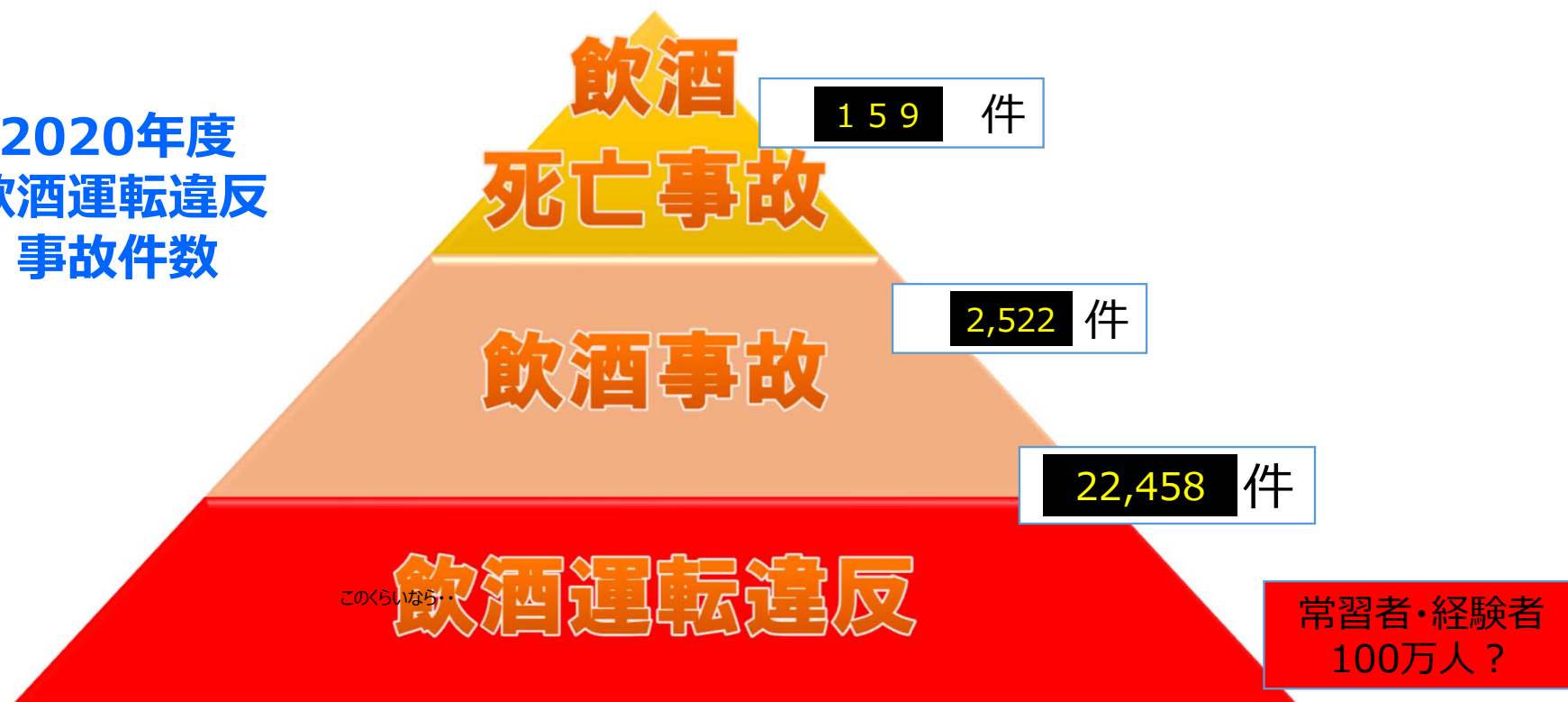
自助グループでは、依存症本人または家族同士が体験を共有しながら、回復を目指します。支援団体では相談を受けています。詳細はホームページを検索して下さい。

- **アルコール依存症**
 - ・(公社)全日本断酒連盟【当事者・家族】 03-3863-1600
 - ・AA(アルコールクス・アノニマス)【当事者】 03-3590-5377
 - ・アラノン【家族・友人】 03-5483-3313
 - ・家族の回復ステップ12【家族・友人】 090-5150-8773
- **薬物依存症**
 - ・(NPO)全国薬物依存症者家族会連合会 03-5856-4824
 - ・NA(ナルコティクス・アノニマス)【当事者】 03-3902-8869
 - ・ナラノン【家族・友人】 03-5951-3571
- **ギャンブル等依存症**
 - ・(公社)ギャンブル依存症問題を考える会 03-3555-1725
 - ・(NPO)全国ギャンブル依存症家族の会 090-1404-3327
 - ・GA(ギャンブラーズ・アノニマス)【当事者】 046-240-7279
 - ・ギヤマノン【家族・友人】 03-6659-4879

| 依存症治療拠点機関 | 場所 | 内容 |
|-----------|-----|-----------|
| 聖明病院 | 富士市 | アルコール依存 |
| | | 薬物依存 |
| | | ギャンブル依存ほか |
| 服部病院 | 磐田市 | アルコール依存 |
| | | 薬物依存 |
| | | ギャンブル依存ほか |

飲酒運転者は、どれくらい？

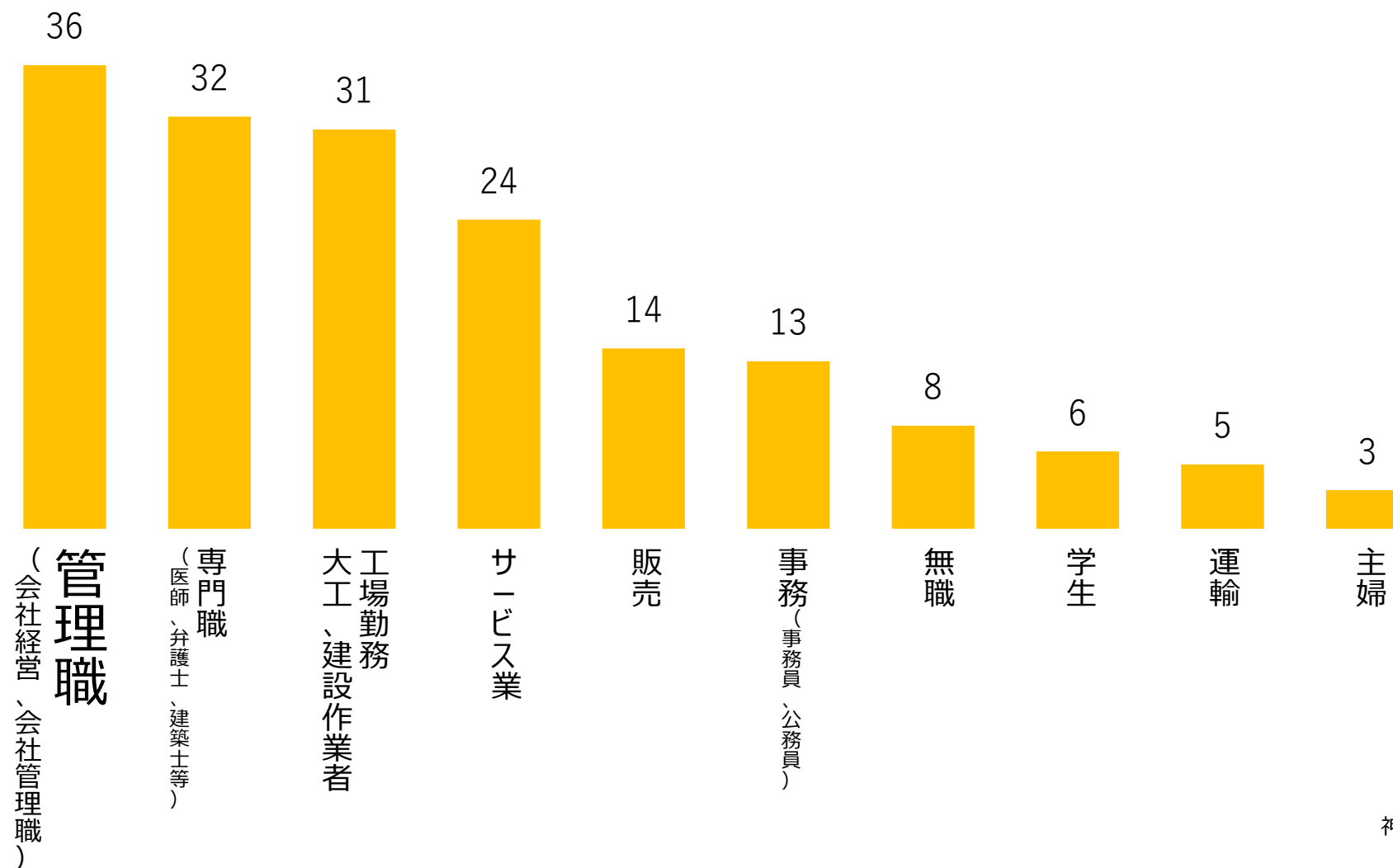
2020年度
飲酒運転違反
事故件数



常習者・経験者
100万人？

この時間だったら… 警察いねーだろ… タクシー代きついなあ…
今までつかまったことねーし… ウチすぐソコだし…

飲酒運転者、職業は？



アルコール検知器の品質向上と普及を通じて、飲酒運転根絶と健康管理を提唱。

「アルコール検知器協議会」発足



アルコール検知器協議会

JAPAN BREATH ALCOHOL TESTING CONSORTIUM

どんなアルコールチェッカーがよいのか

～一定の技術要件を満たした、認定機器～



中央自動車工業(株) SOCIAC SC-402

業界初の「ハイブリッドセンサー」を採用したハイグレードなパーソナルタイプです。アルコールガス感度が飛躍的に向上(当社比)した他、充電電池も使用可能な省電力設計。吹きつけ方法も「直接」と「マウスピース」を選択できます。

[> 詳しくはこちら](#)



中央自動車工業(株) SOCIAC SC-302

運送事業者様の運行管理に的確に対応したデータ管理型の業務用アルコール検知器です。SOCIACシリーズの実績・品質・信頼性・使いやすさをベースに開発。据置用としてや持ち出し用としてなど、状況に合わせた使い方が可能です。

[> 詳しくはこちら](#)



(株)タニタ アルプロ HC-310

センサーキャップを持ち上げて電源ON、息を吹きかけるだけで簡単に呼気アルコール濃度を確認できます。アルコールが検知された場合、バックライトが赤く点灯してアラートがなるため、結果表示がわかりやすくなっております。

[> 詳しくはこちら](#)



(株)タニタ アルプロ FC-1000/1008D

設置型・単独型・携帯型の3WAYモデルです。管理ソフトやスマートフォン・タブレットと合わせて使用すれば、外出先からの遠隔測定の手携り型としても活用できるのが特徴。業務形態の変化にもフレキシブルに対応できます。

[> 詳しくはこちら](#)



サンコーテクノ(株) ST-3000

運輸業及び一般企業向けの業務用アルコール測定器となります。測定結果はプリンターで出力でき、専用ソフトと連動することで、PCでの管理も可能となります。

[> 詳しくはこちら](#)



東海電子(株) ALC-PRO2

運輸企業、一般企業向けに特化したアルコール検知器です。ドライバー・社員の氏名と顔写真撮影、呼気タイミングを運動させたり、アルコールチェックの記録を1年以上保持する等、不正がしにくく、管理に特化した法人専用機です。

[> 詳しくはこちら](#)

飲酒検査は「出勤時」が理想



アルコール関連問題マッピング

表に出る系

アルコールと、交通事故（飲酒運転）
アルコールと、歩行者の転倒、転落
アルコールと、溺死
アルコールと、凍死
アルコールと、吐しゃ物吸引

アルコールと、肝臓病
アルコールと、すい臓病
アルコールと、循環器疾患
アルコールと、メタボ
アルコールと、癌（がん）
アルコールと、歯科疾患
アルコールの消化管への影響
アルコールと、痛風

事故系

健康障害系

犯罪・事件

精神保健衛生



アルコールと、アルハラ（イッキ）
アルコールと、家庭内暴力（DV）
アルコールと、児童虐待
アルコールと、高齢者虐待

アルコールと、うつ
アルコールと、自殺
アルコールと、認知症
アルコールと、アルコール依存症
アルコールと、薬物依存

表に出ない系



COVID-19

COVID-19 に関する最新の情報はこちらのホームページをご覧ください

詳細



もう、誰もあなたを信じない
すべてを失う飲酒運転の
福岡県警察公式チャンネル
83万 回視聴・4 年前



ひとりが飲酒運転すると
せられるか? 「巻き添え
マウス運転
1377 回視聴・6 か月前



量子コンピューターの二
と対談しました
予備校のノリで学ぶ「大学の
31万 回視聴・2 週間前



Dr. 苫米地 ヒトに初めて実
接種される mRNA ワクチ
読み込み中
73万 回視聴・3 か月前

教材もいろいろ（動画）

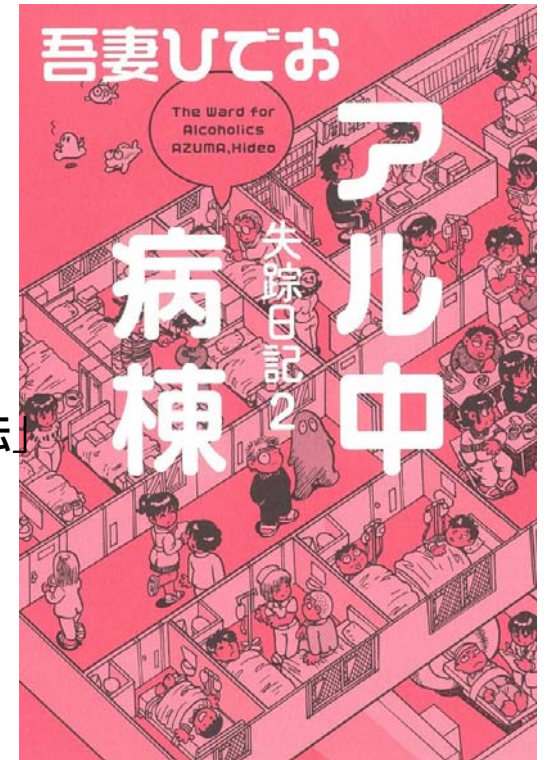


教材もいろいろ（動画）

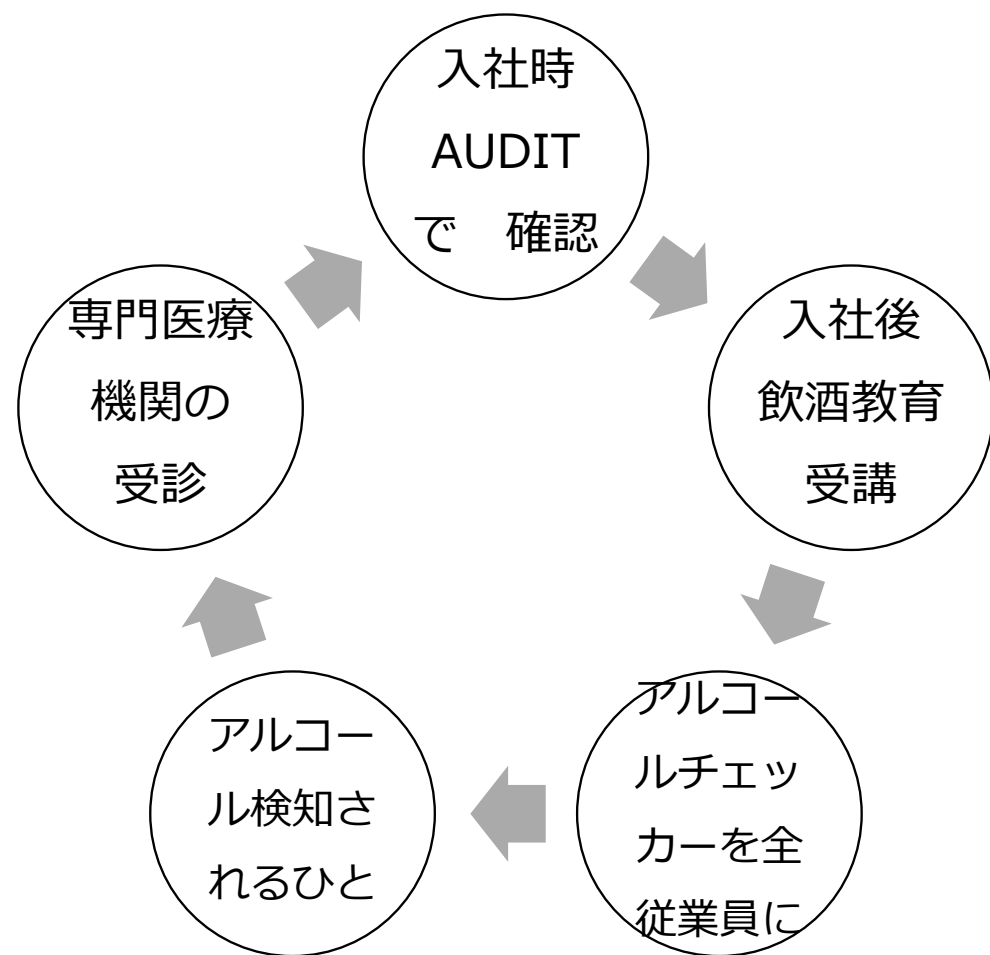
マンガ



啓発動画「新型コロナ ステイホームと飲酒運転」



安全運転管理者への提言



◆従業員の飲酒習慣に、会社が堂々と立ち入る

◆教育は、教材を使い、楽しく、学ぶ

◆企業が飲酒教育をやらずに、誰がやるか？

御清聴ありがとうございました

