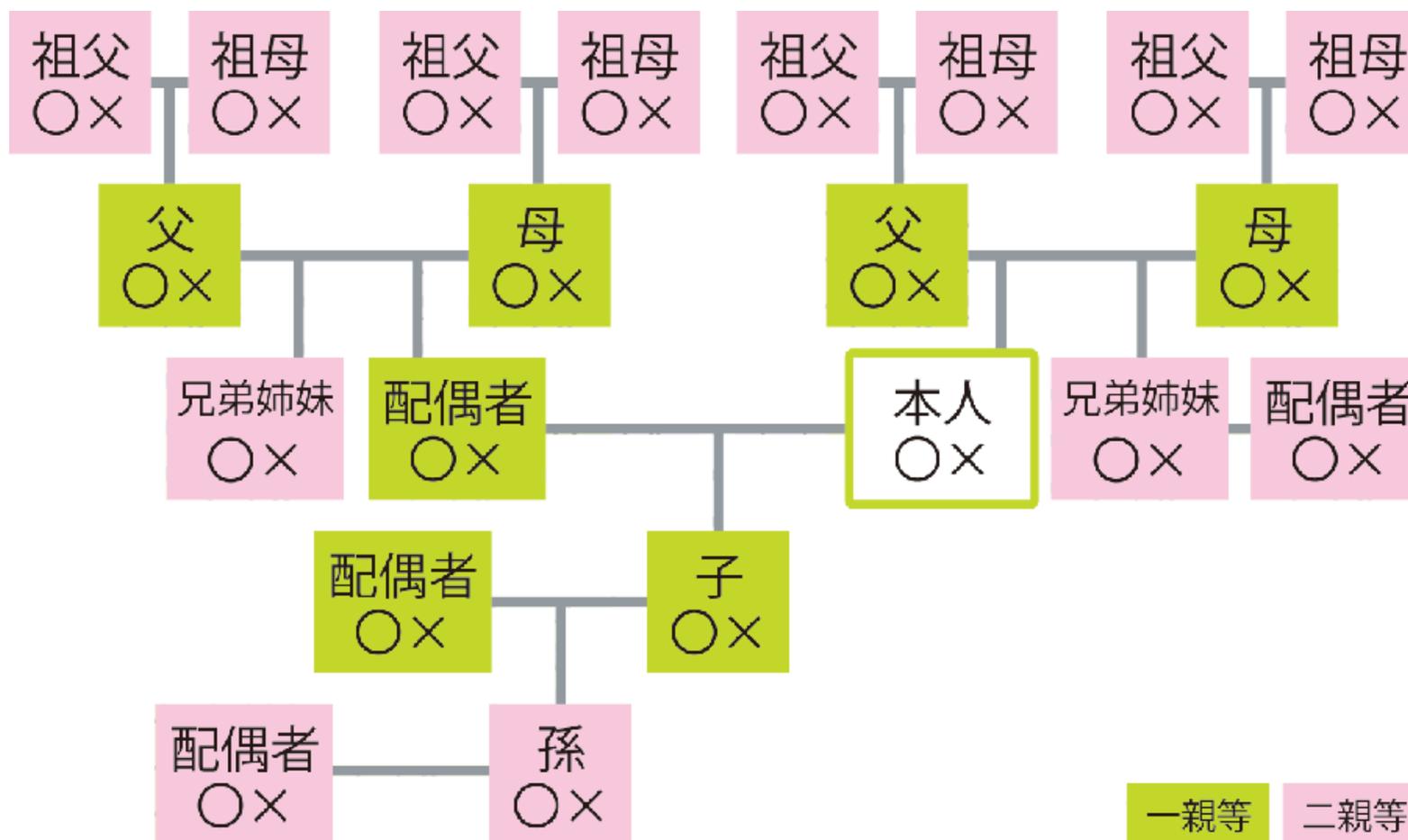
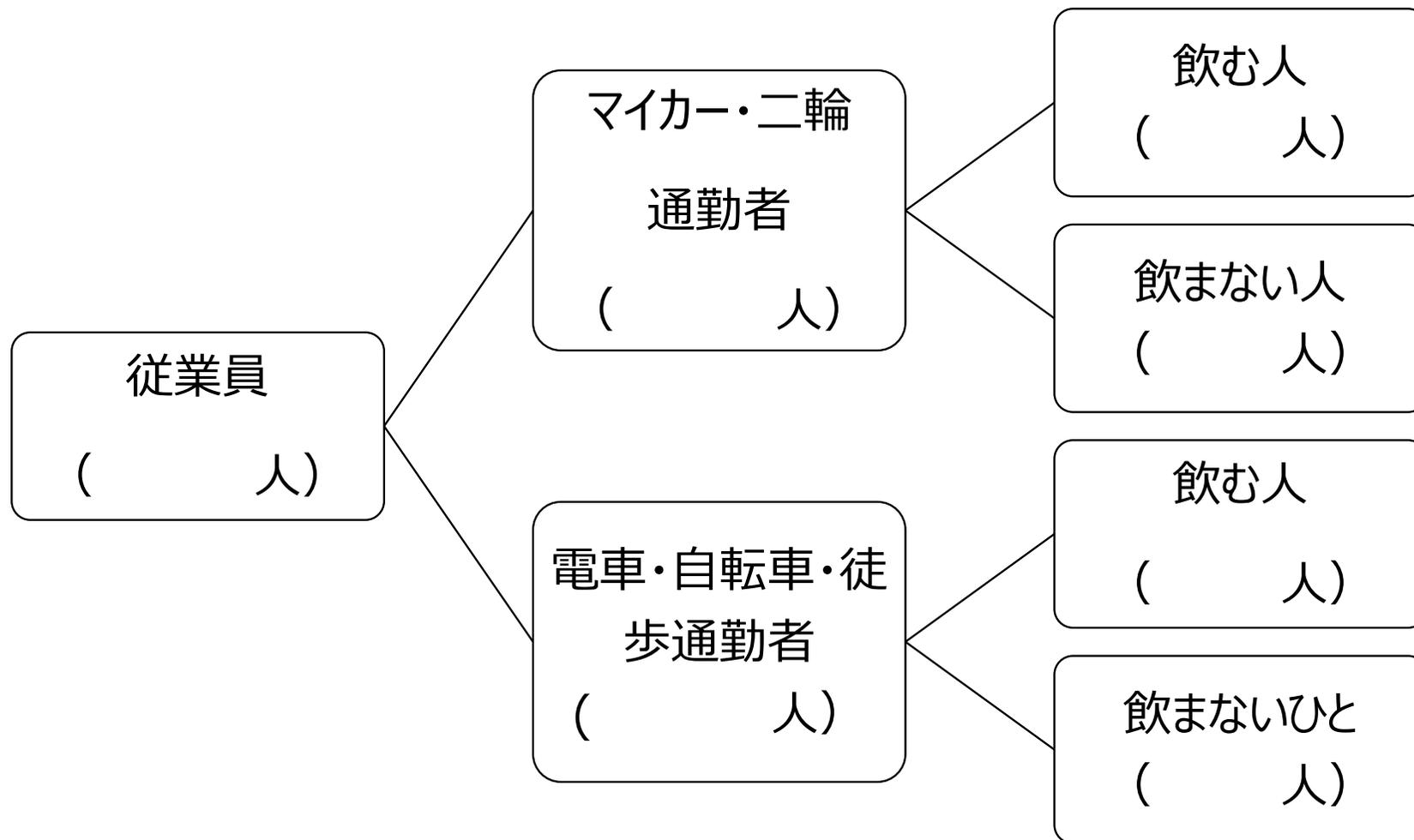


飲酒者マップ (親族編)



飲酒者マップ^o（会社編）



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。

強い



弱い

回答・メモ

それホント？アルコール常識クイズ

早く酒を抜くには？



- ①ウコン
- ②水をたくさん
- ③コーヒー



回答・メモ

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？

回答・メモ

それホント？アルコール常識クイズ



吐いてしまえば、
スッキリするわ！

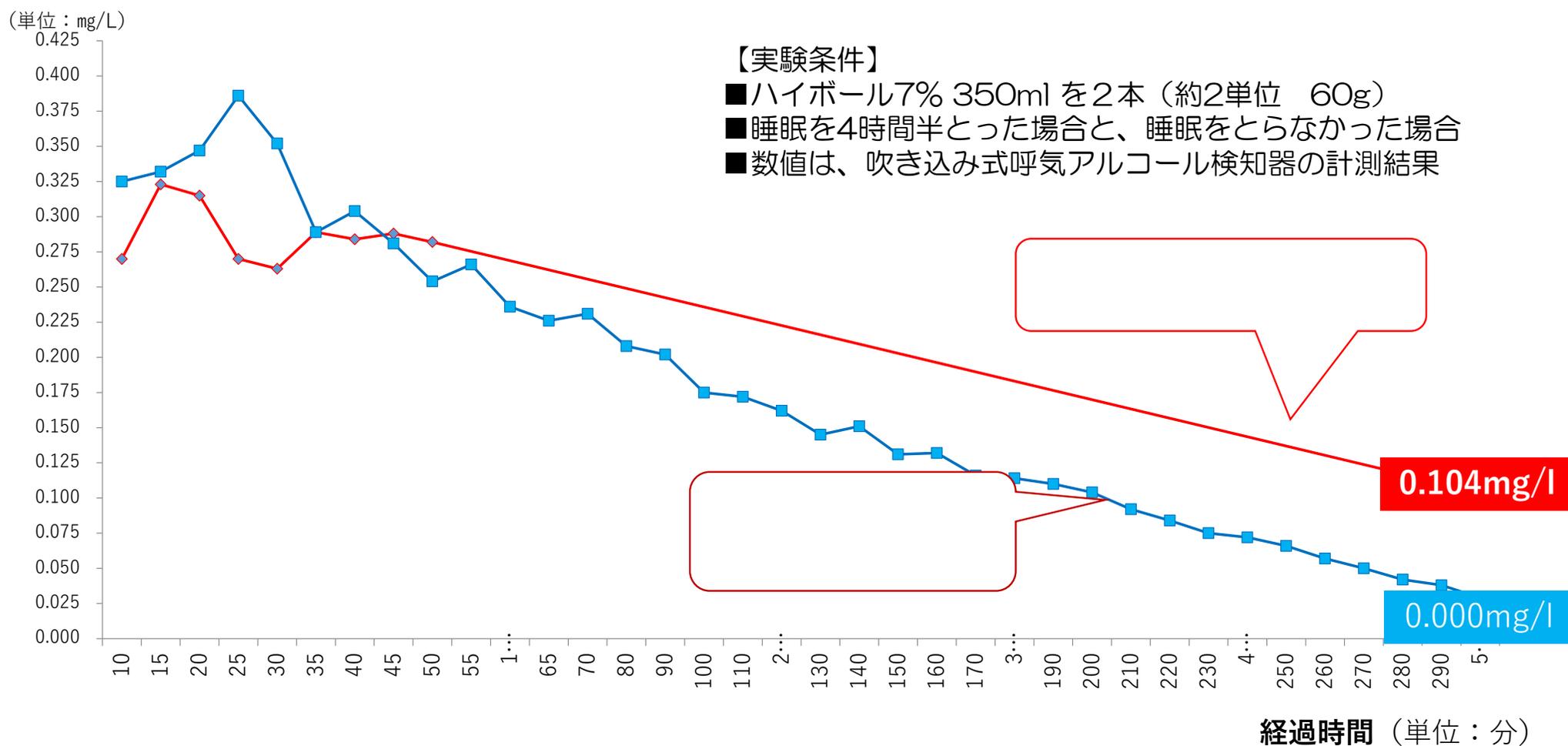
回答・メモ



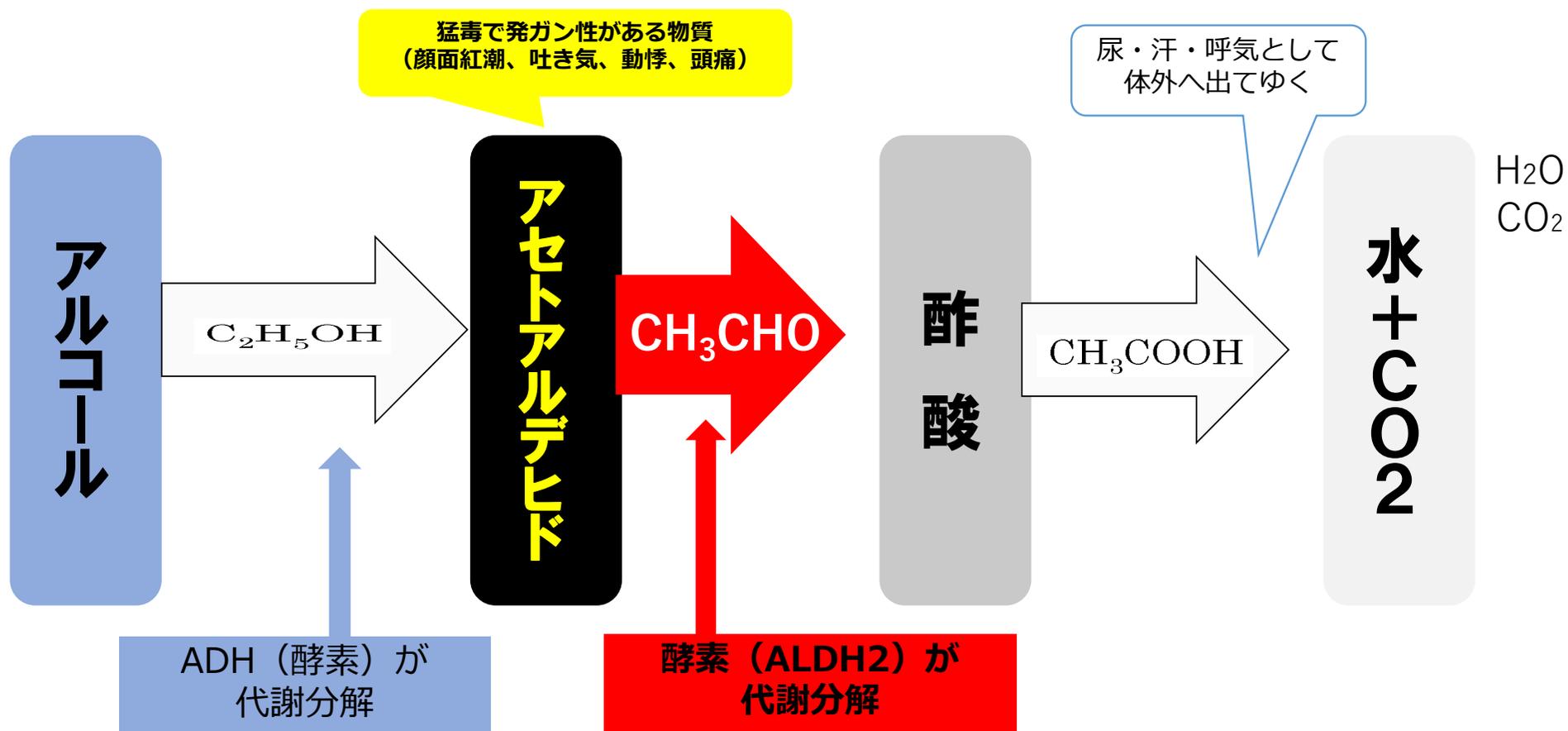
**寝れば抜ける！
8時間も寝れば平気♪
○か×か？**

回答・メモ

「ひと眠りして、酔いを覚ます」



【参考】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)

純アルコール20gのお酒=「1単位のお酒」



500ml

ml

ml

ml

ml

ml

500ml中瓶1本
500ml缶1本
中ジョッキ1杯

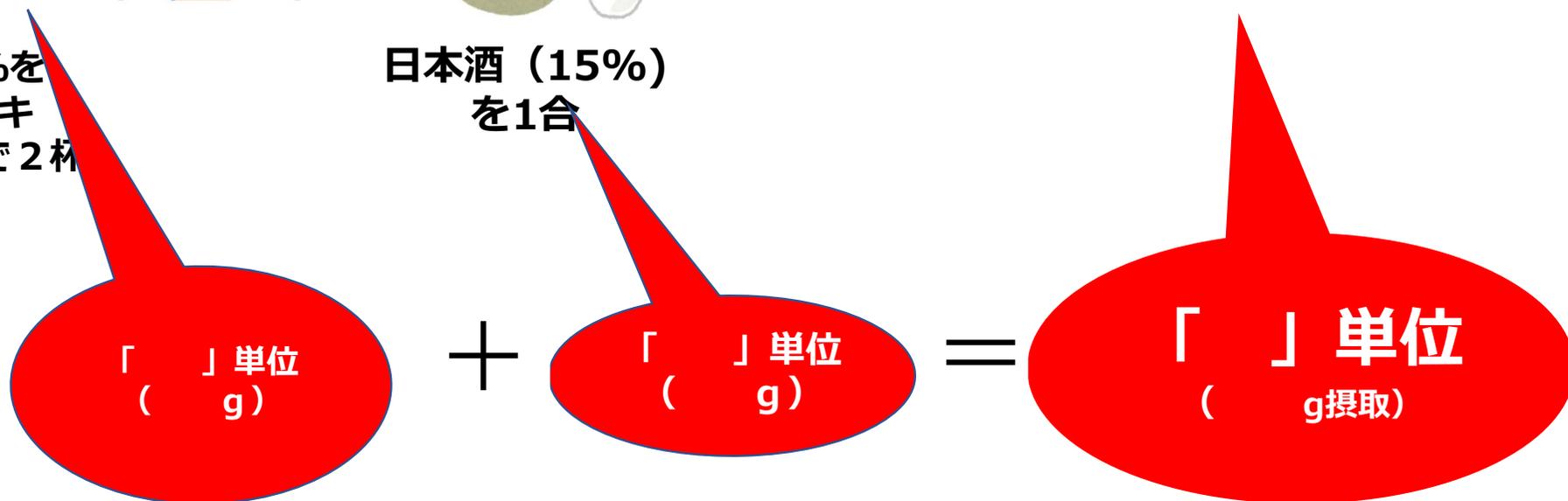
演習 (摂取量の計算)



ビール5%を
中ジョッキ
(500ml) で2杯

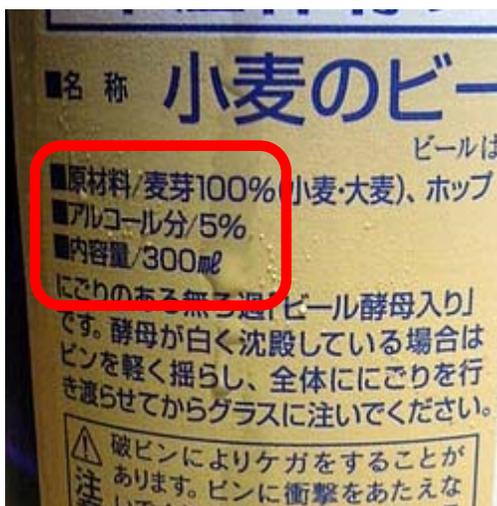


日本酒 (15%)
を1合



0.8

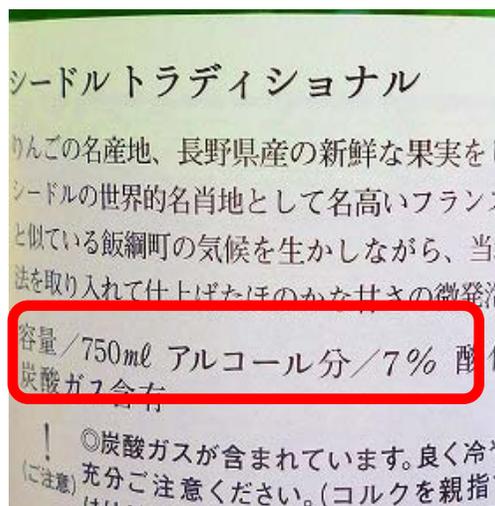
(内容量) ml × (アルコール度数) % × 0.8 (水とアルコールの比重)
= 純アルコール量



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

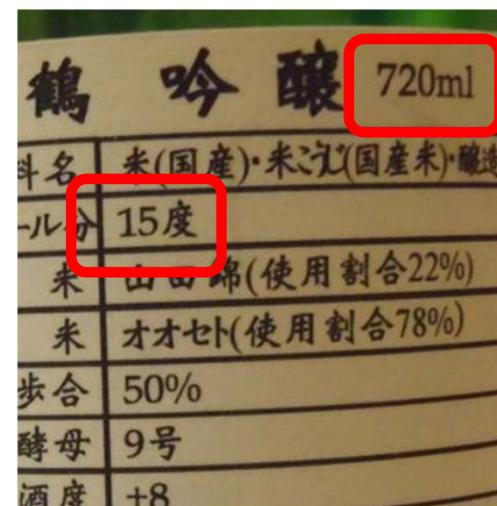
= 純アルコール量

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

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 (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

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

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

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

お酒なんて、いつでもやめられる？

多くて % 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 % は
断酒失敗



アルコールと「 」の関係



()

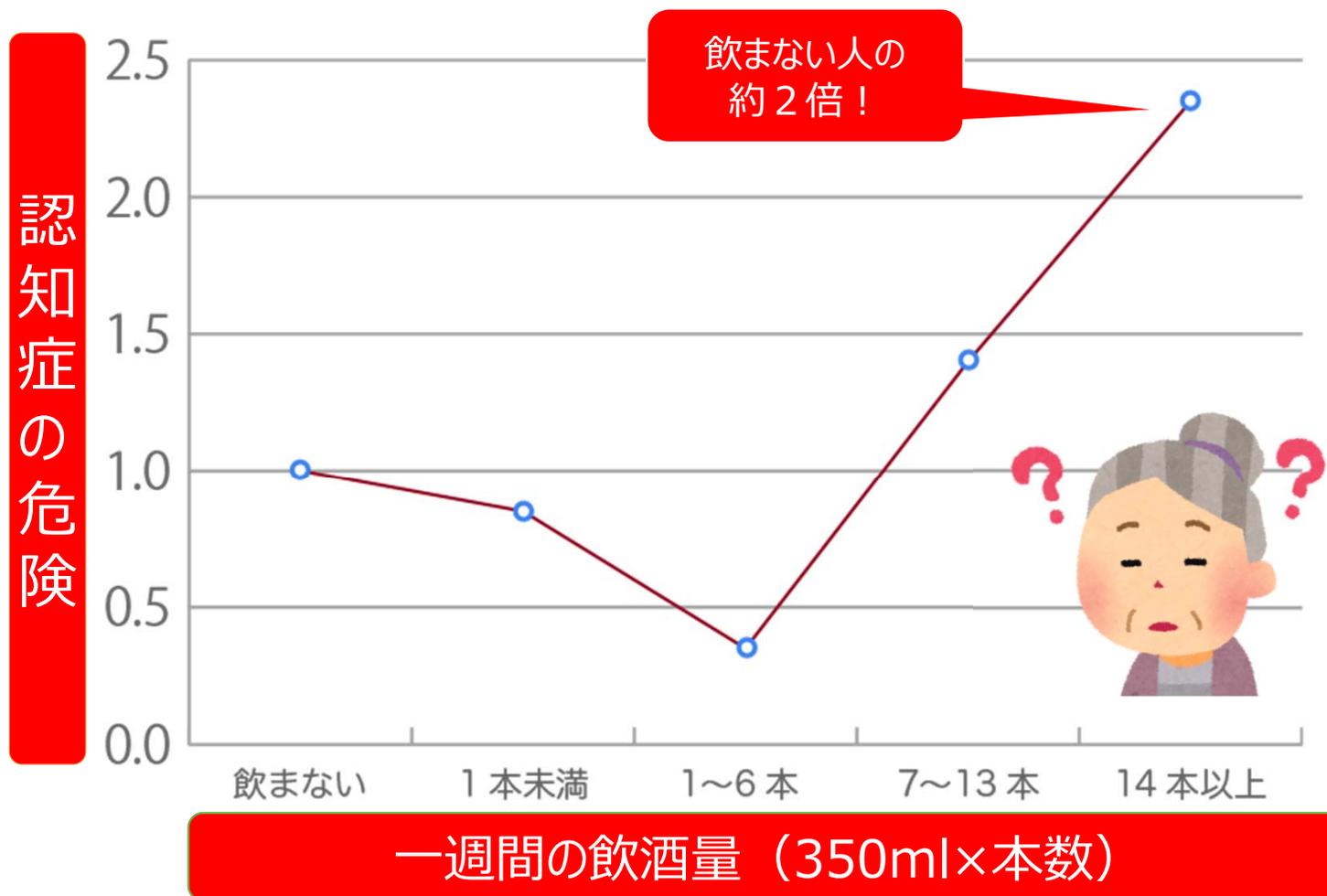


()

断酒から3年後、「スキマ」が減った (「

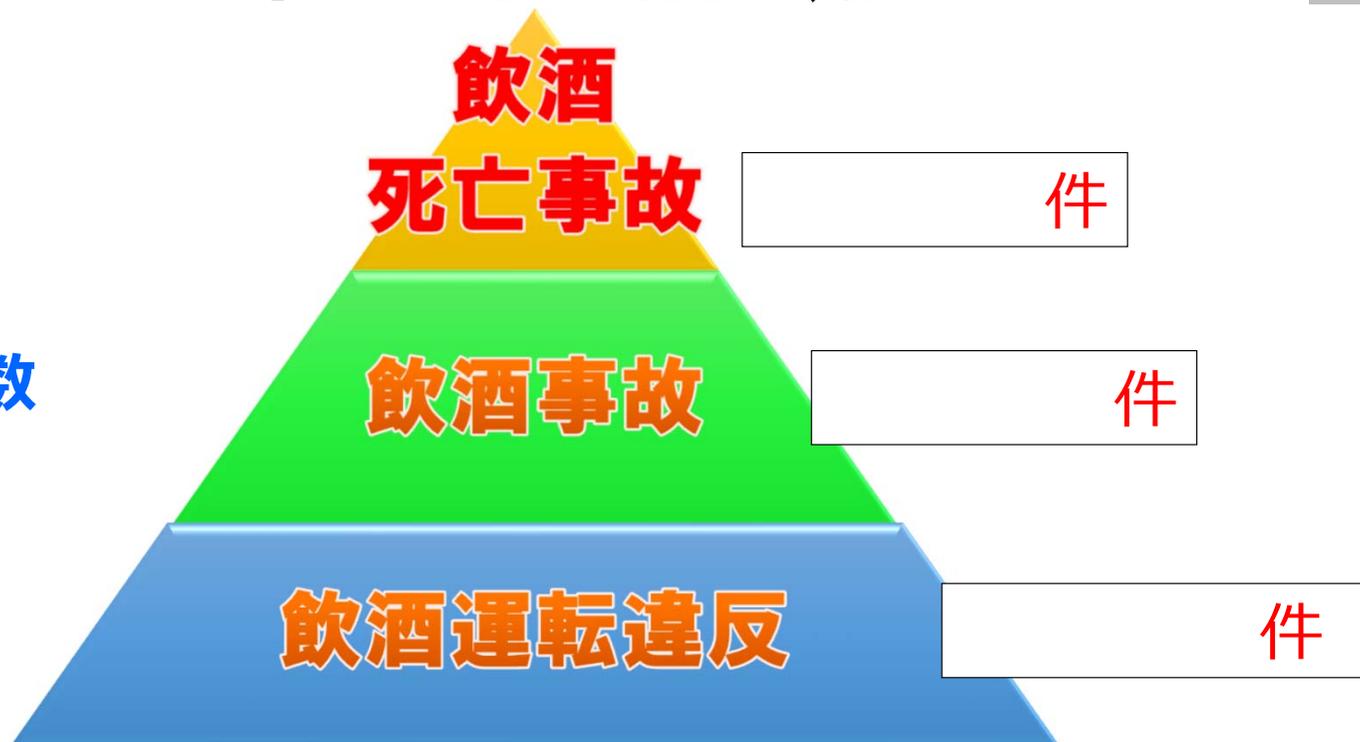
)が抑制された)

アルコールと () の関係



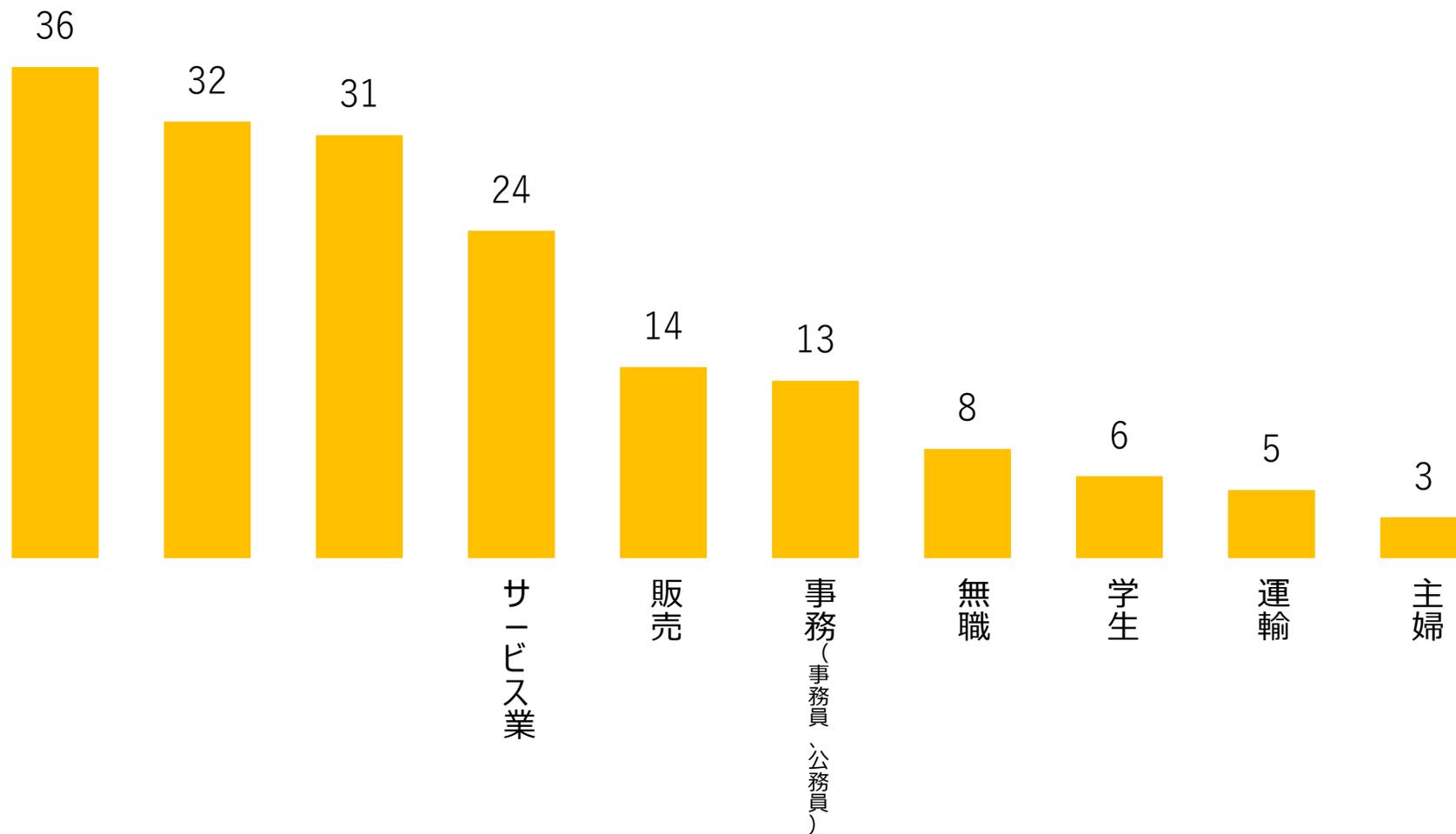
飲酒運転者は、どれくらい？

2020年度
飲酒運転事故件数

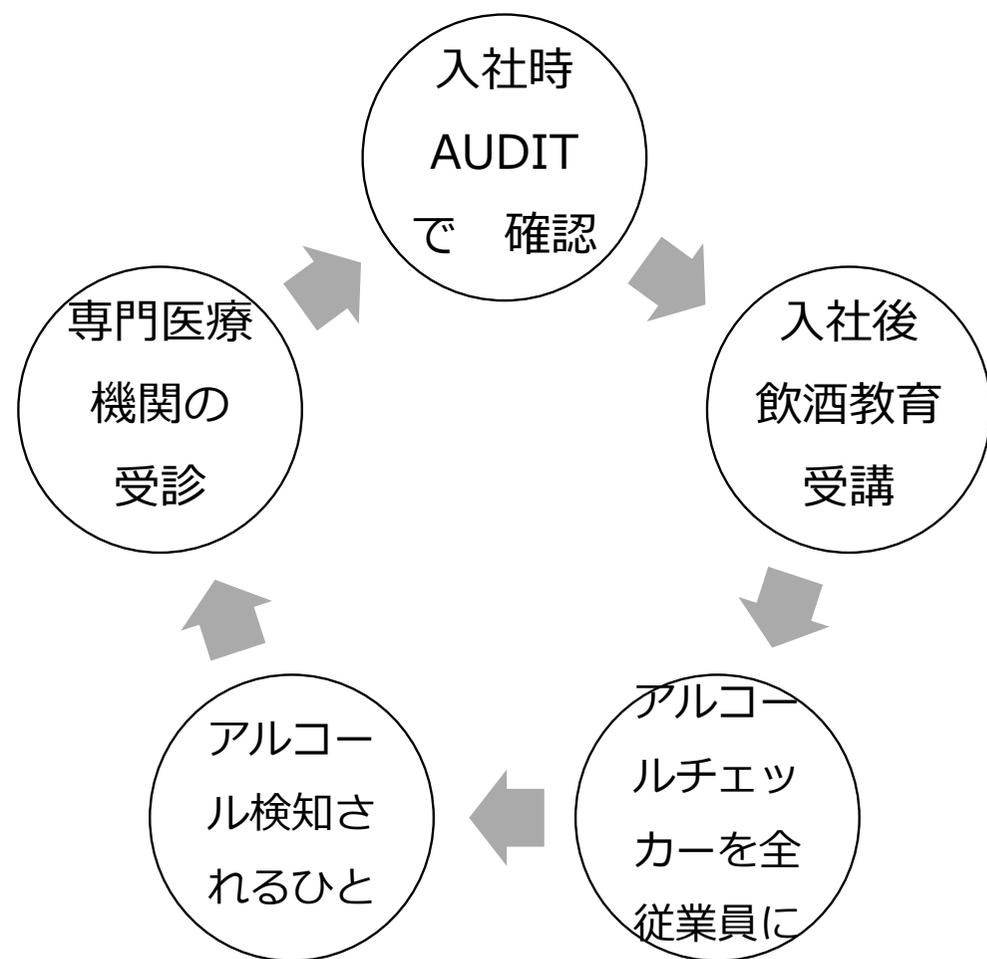


この時間だったら… 警察いねーだろ… タクシー代きついなあ…
今までつかまったことねーし… ウチすぐソコだし…

飲酒運転者、職業は？



安全運転管理者への提言



◆従業員飲酒習慣に、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？