

飲酒運転者は、どれくらい？

2021年度
飲酒運転違反
事故件数、死者数

飲酒
死亡事故

件

飲酒事故

件

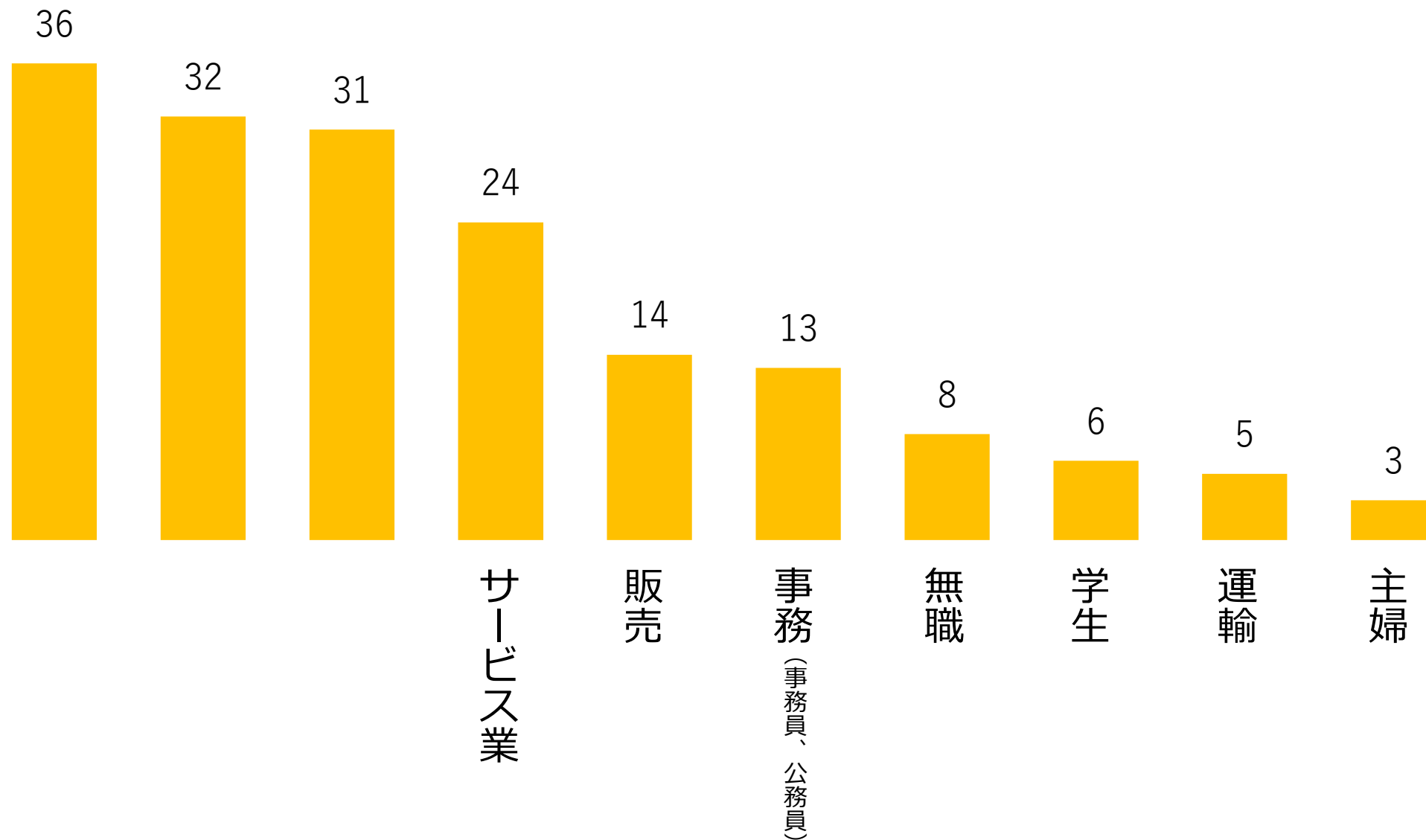
飲酒運転違反

件

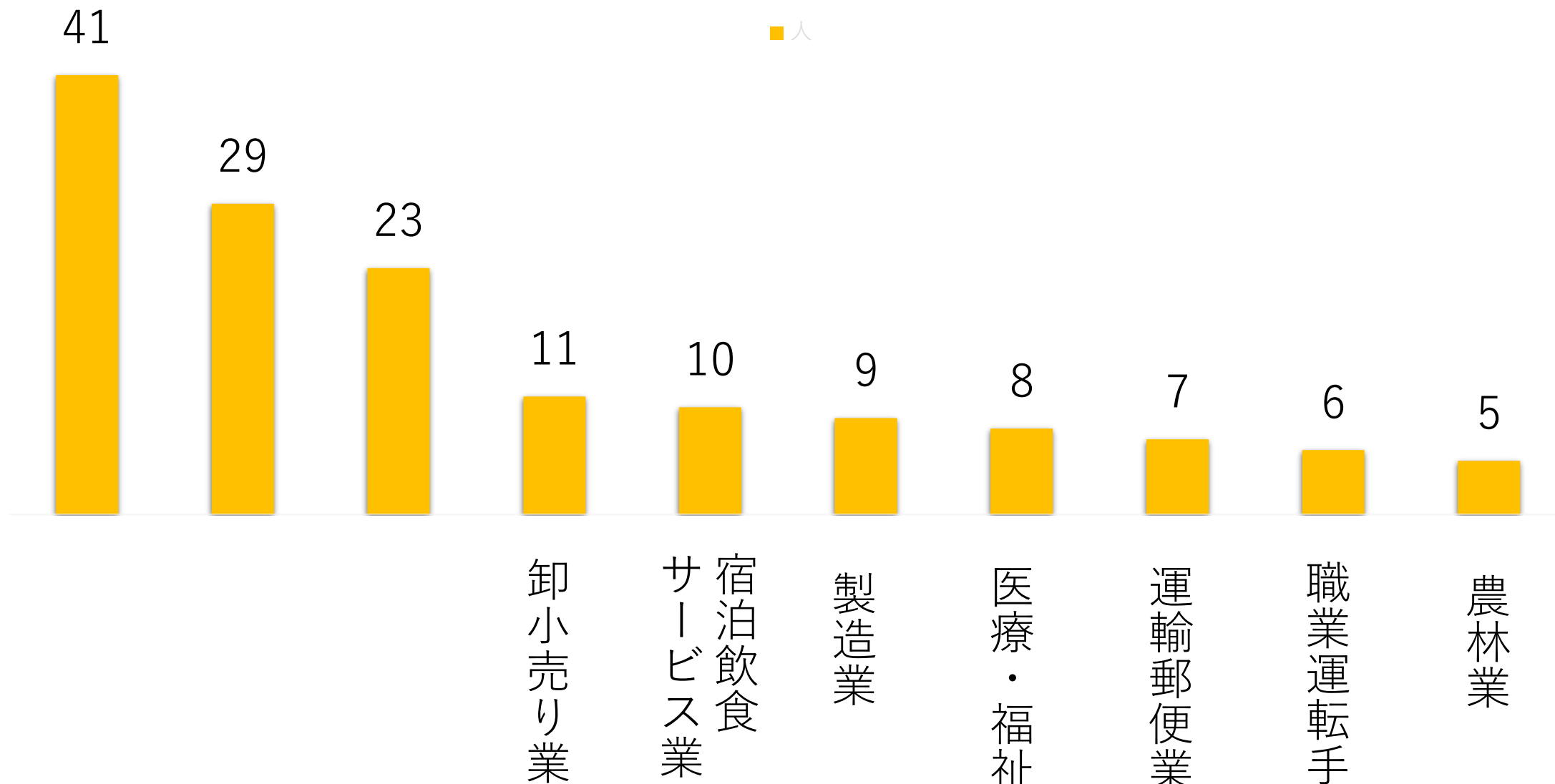
常習者・経験者
100万人？

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…
このくらいなら… 今までつかまったことねーし… ウチすぐソコだし…

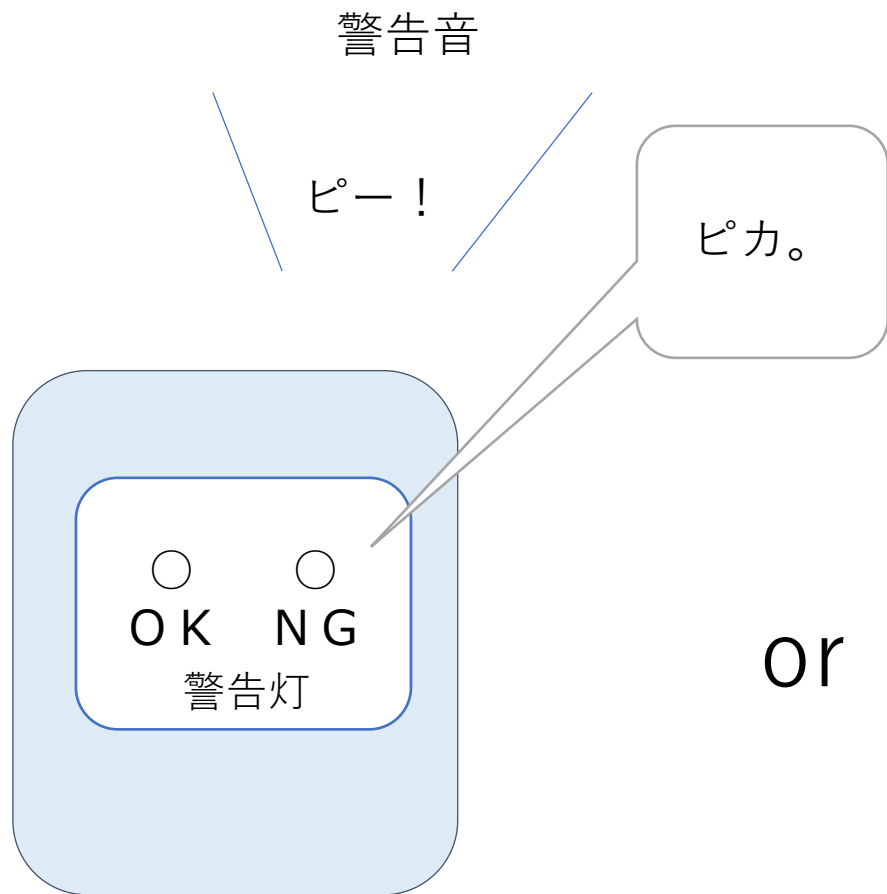
飲酒運転者、職業は？



飲酒運転者、職業は？（千葉県）



国家公安委員会の定めるアルコール検知器はどれ？

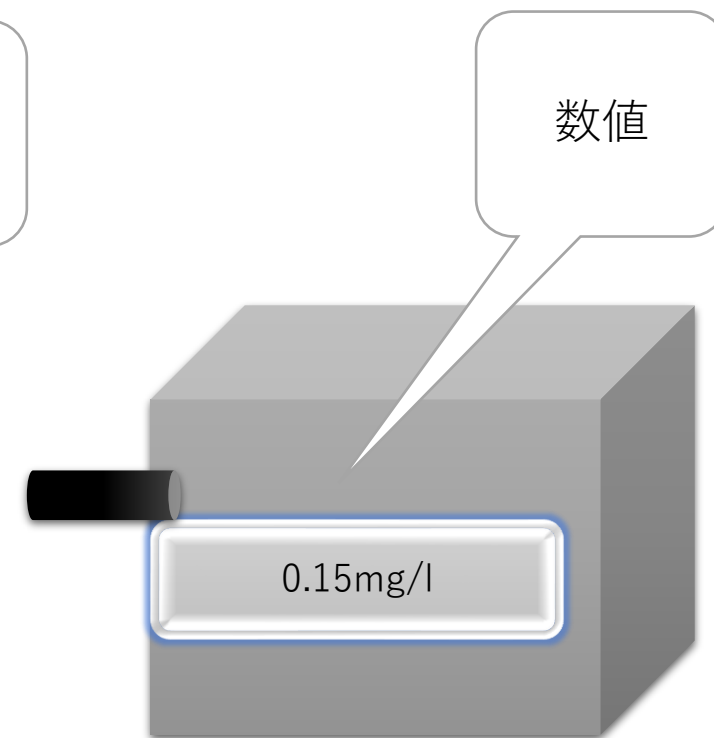


適合 不適合

or

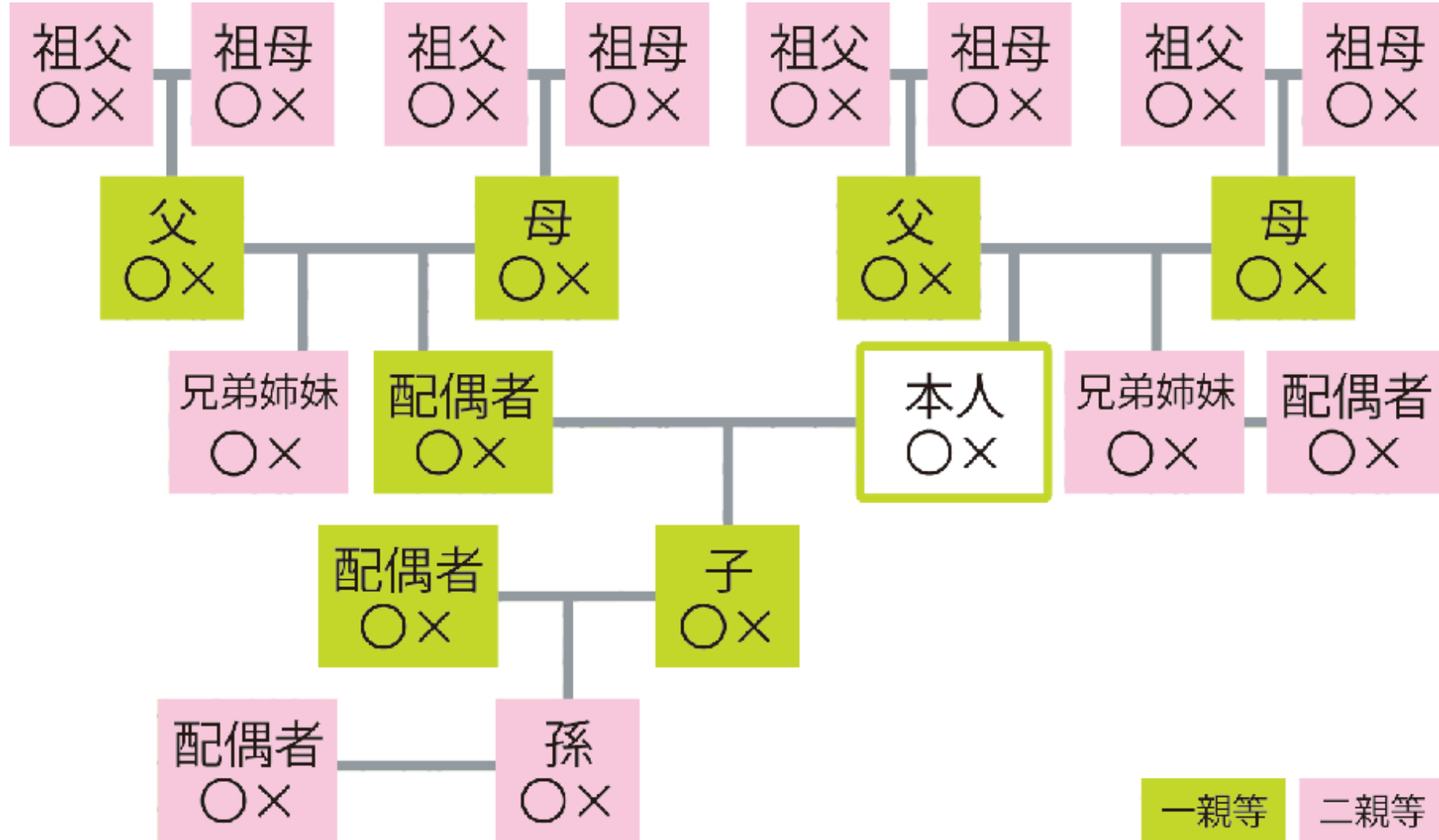


適合 不適合

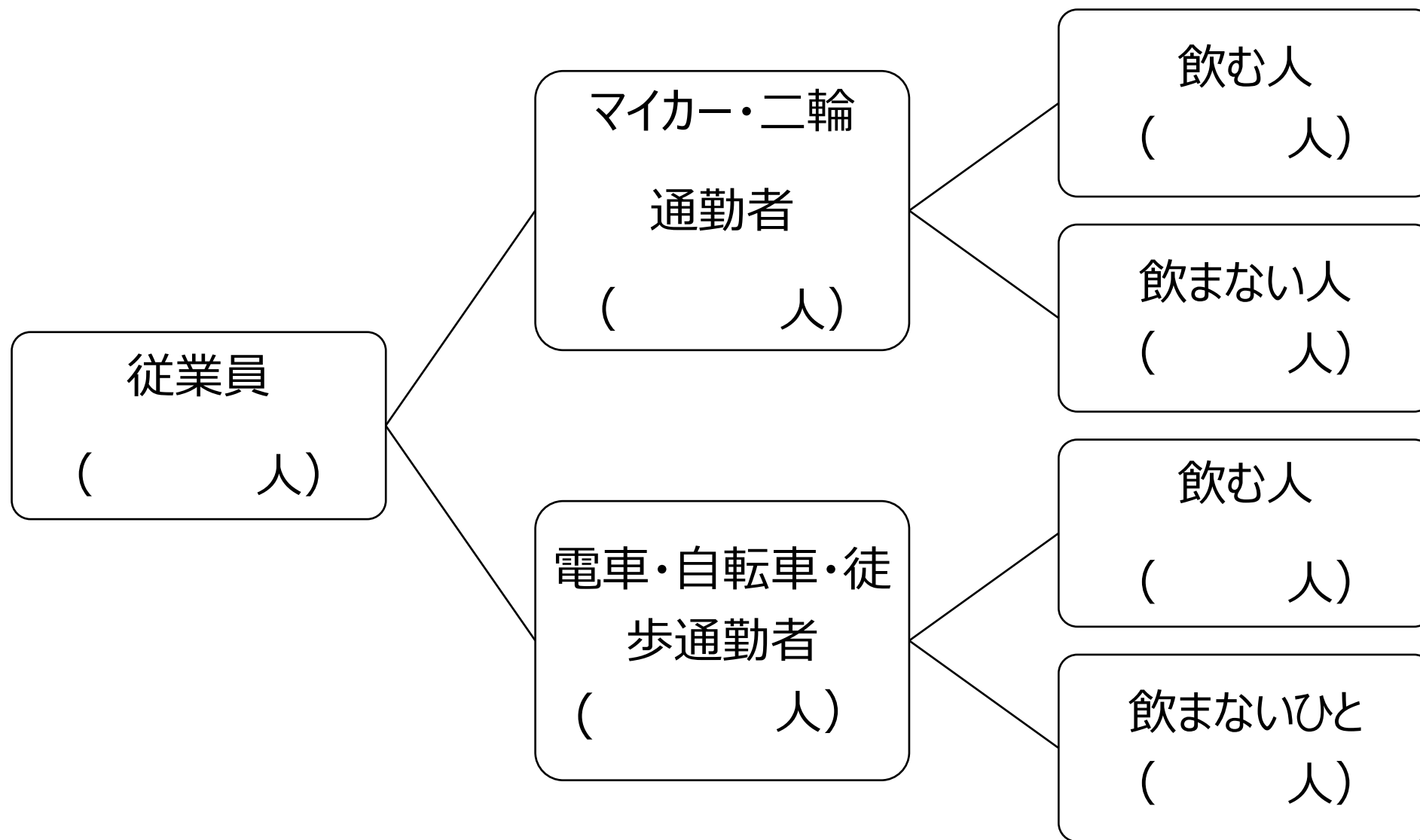


適合 不適合

飲酒者マップ^o (親族編)



飲酒者マップ（会社編）



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

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

運動やサウナでひと汗かいて お酒を抜く！



○か×か？

回答・メモ



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？**

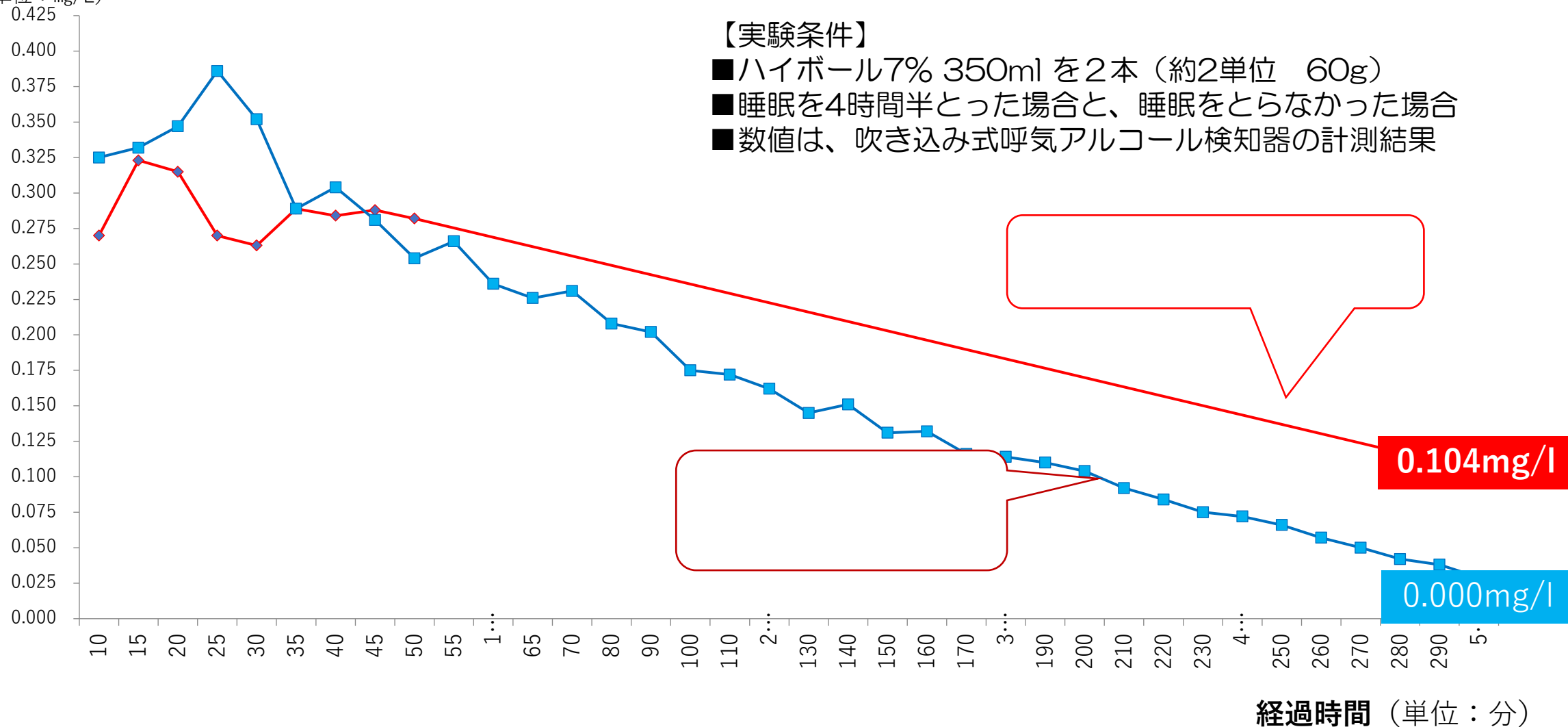
回答・メモ

「ひと眠りして、酔いを覚ます」

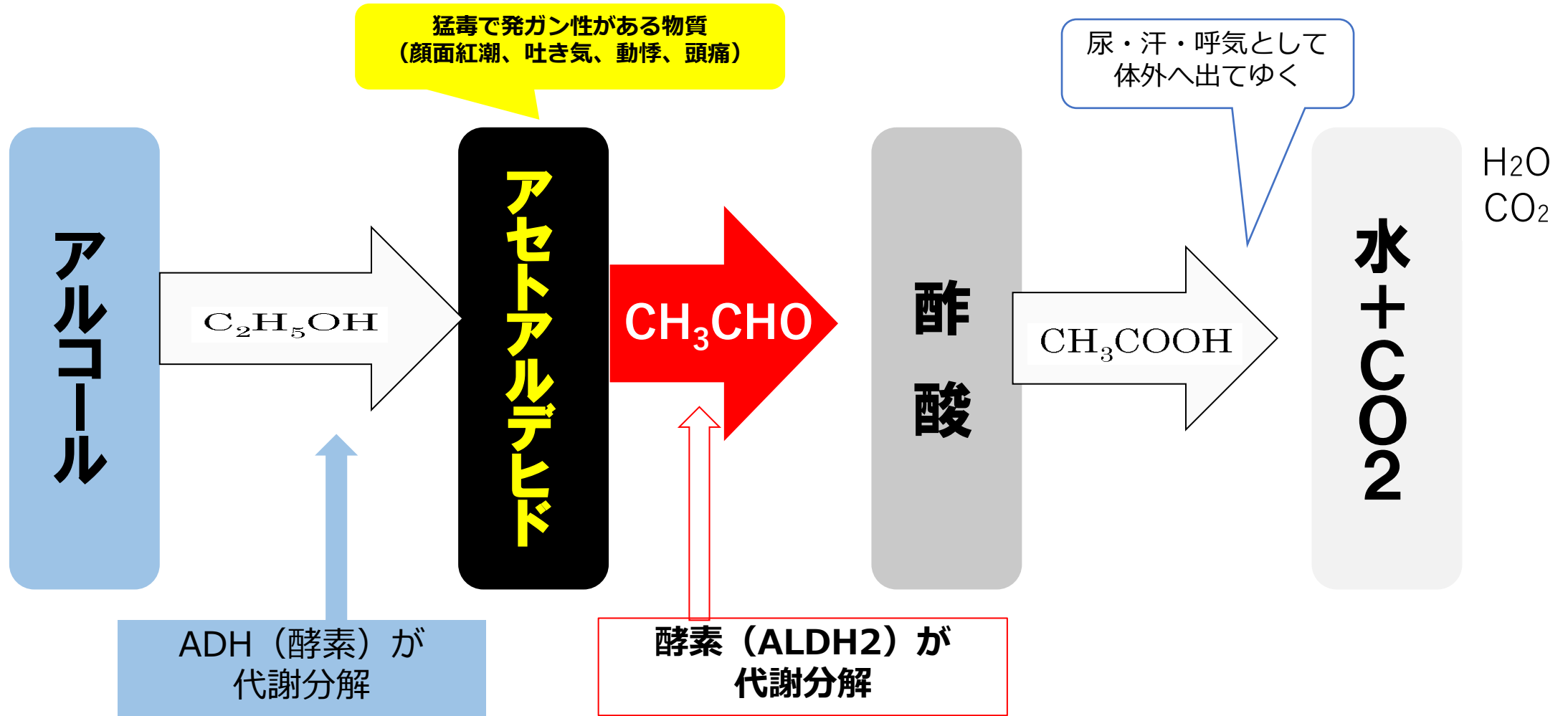
(単位：mg/L)

【実験条件】

- ハイボール7% 350ml を2本 (約2単位 60g)
- 睡眠を4時間半とった場合と、睡眠をとらなかった場合
- 数値は、吹き込み式呼気アルコール検知器の計測結果









【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」

 <p>20 g</p>	 <p>約20 g</p>	 <p>約20 g</p>	 <p>約20 g</p>	 <p>約20 g</p>	 <p>約20 g</p>
ビール (度数5%)	日本酒 (%)	ウィスキー (%)	ワイン (%)	チューハイ (%)	焼酎 (%)

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



「 」単位
(g)

+

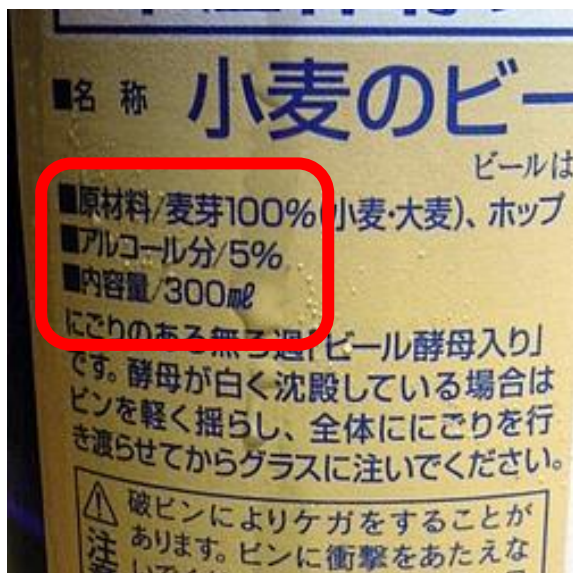
「 」単位
(g)

=

「 」単位
(g摂取)

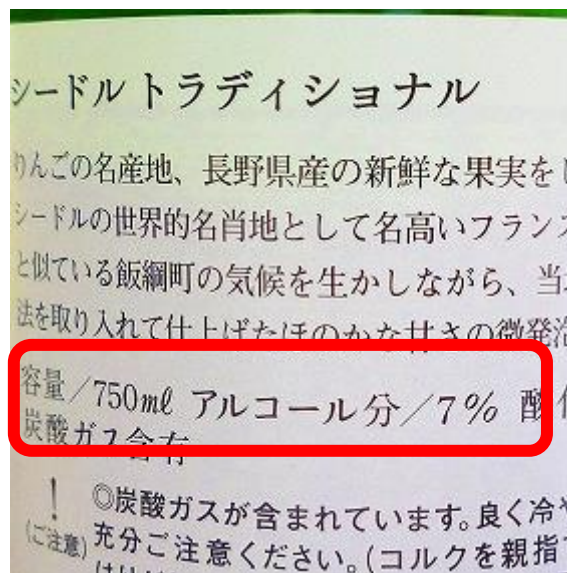
0.8

(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**



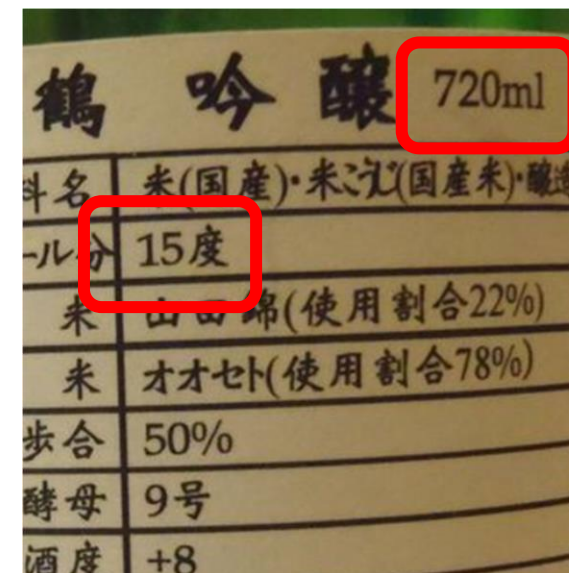
300ml × 5% × 0.8
= 純アルコール量

g



750ml × 7% × 0.8

= 純アルコール量 g



720ml × 15度 × 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

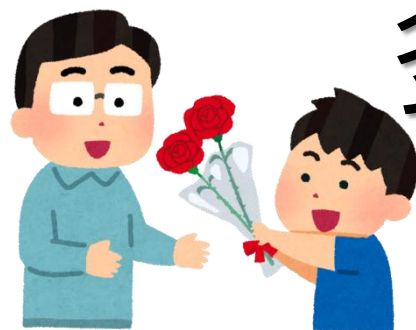
KAST男性	
4点以上	アルコール依存症の疑い群
1～3点	要注意群
0点	正常群

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

