

寝てもアルコールは分解されない！

飲酒習慣を見直すWEBセミナー

後を絶たないトラックの飲酒運転

「社員の飲酒習慣に会社が堂々と立ち入りましょう」

東海電子

事業用トラックの飲酒運転が後を絶たない中、東海電子(株)静岡県富士市には、このほどWEBセミナー「日々の飲酒習慣見直し講座を開催し、同社の飲酒運転防止インストラクター笠谷みほ氏が、正しい知識でお酒と付きあう方法について説明を行った。



講師の笠谷氏「ビール500mlやチユーハイ350mlには、20gのアルコールが含まれるがこれは、1単位のアルコールが抜けるまでに約4時間かかる。だからこの人

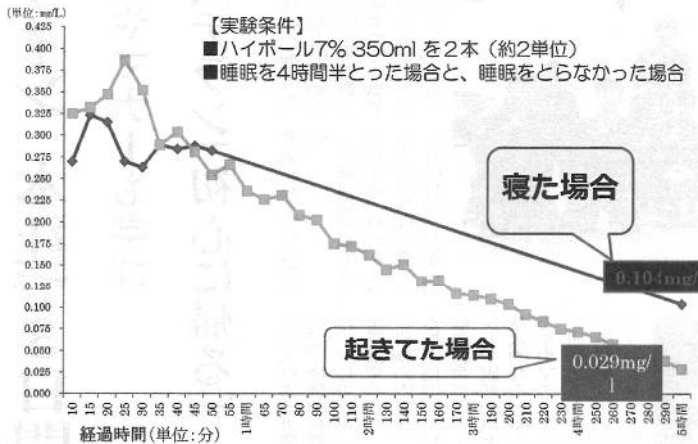
厚生労働省が「節度ある、適度な飲酒」としている量で「1単位」と呼ばれる。(資料2)

厚生労働省が「節度ある、適度な飲酒」としている量で「1単位」と呼ばれる。(資料2)

笠谷氏は「飲酒後に「ビールを飲む」「運動やサウナで汗をかく」「8時間寝る」などの行動でお酒が抜けるといわれる。意識的に「OX」クイズを出題。

答えは「いずれも×だが、笠谷氏は「アルコールが抜けるまでの時間は、飲んだ量とお酒の度数によって変わり、一概に8時間で抜ける」とは言えない。また、寝ている間は肝臓の血流が悪くなるので、アルコールが分解される速度が半分くらいになる(資料1)」とした。

寝れば抜ける、は本当か



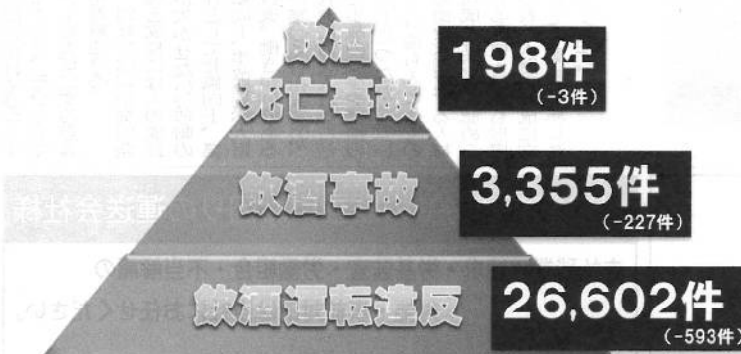
(資料1) 睡眠中はアルコール分解速度が半減



(資料2) 酒類別「1単位=4時間」の目安



(資料3) 3単位のアルコール分解に12時間かかる



(資料4) 死亡事故の陰には事故に至らない多くの違反が存在する

調査結果もある。社員の飲酒習慣に対して、会社が堂々と立ち入りましょう。家族よりも効き目があります。顔色や様子を確認して下さい。「アルコール20gの分解に4時間(資料2)」を意識してください。話を始めました。

12時間かかることになり、悪の場合は死亡に至る。それについて笠谷氏は「アルコールによる脳のマヒが原因」と説明した。

お酒を飲むと、アルコールが血液に溶け込んできて全身を循環し、通常は異物の入りにくい脳にも浸透し、麻酔や麻薬と同じように脳がマヒしてしまう。お酒に酔うことは脳がマヒすること、飲酒運転とは脳がマヒした状態の判断力・運動機能の低下、この睡眠状態、最悪の結果、次のこと

お酒の強さは個人差があるが、どの体質の人も同じようにアルコールの影響を受けるとは脳がマヒした状態の判断力・運動機能の低下、この睡眠状態、最悪の結果、次のこと

追突事故(追尾) 笠谷氏は「飲酒運転事故の2018年の飲酒死亡事故は198件。その陰には飲酒事故3355件、飲酒運転違反2万6602件が存在する。(資料4) 飲酒運転違反者の半数以上が再犯者で、その4割がアルコール依存症の疑い、6割が「飲酒運転を悪いことだ」と思っていない」と回答した調査結果もある。社員の飲酒習慣に対して、会社が堂々と立ち入りましょう。家族よりも効き目があります。顔色や様子を確認して下さい。「アルコール20gの分解に4時間(資料2)」を意識してください。話を始めました。