

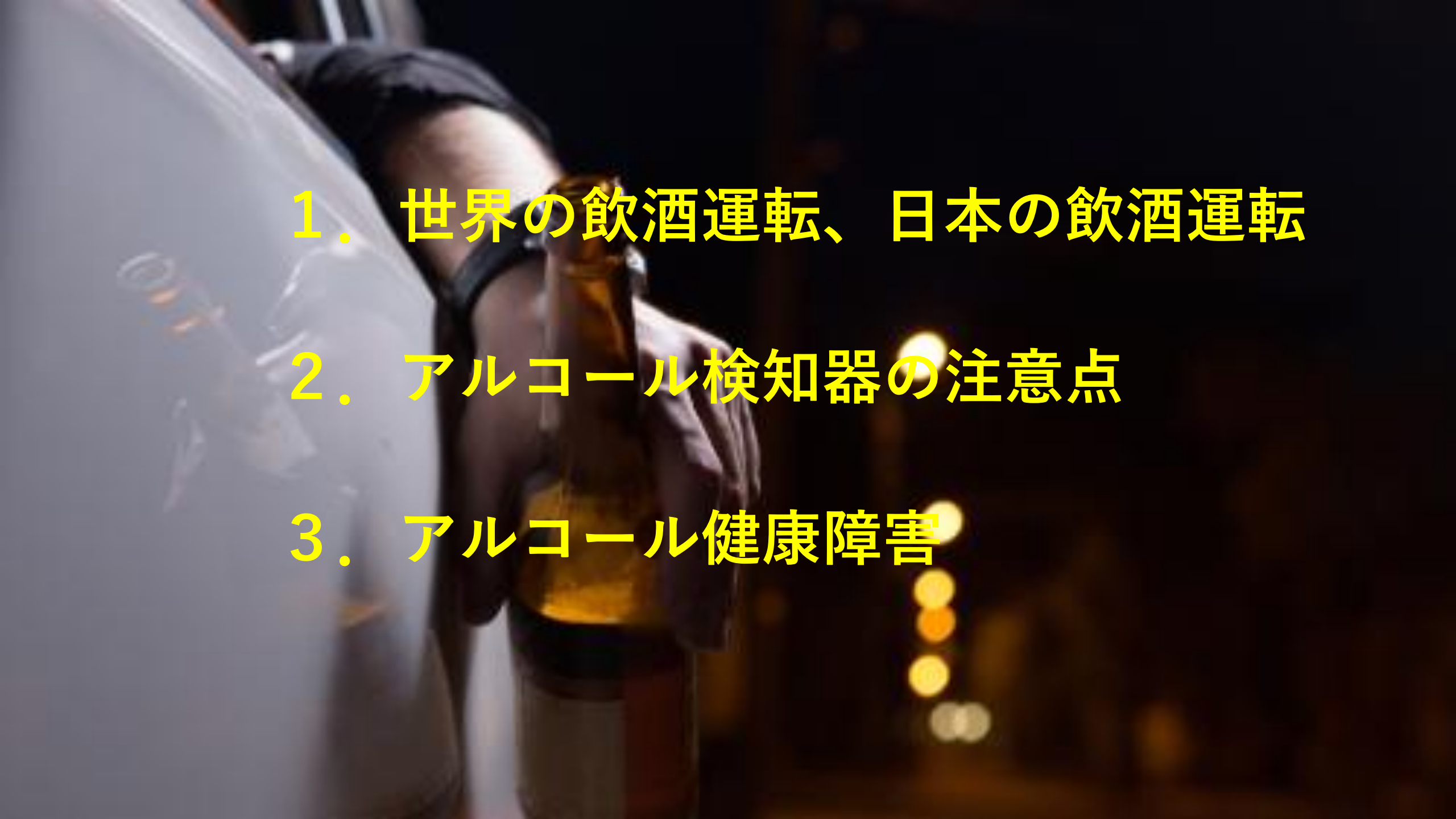
アルコール、その光と陰

令和7年度

静岡県安全運転管理者 法定講習





A person is shown from the chest up, holding a brown glass beer bottle with both hands. They are wearing a dark-colored shirt and a black wristband on their left wrist. The background is dark, suggesting a nighttime setting, with out-of-focus city lights visible in the distance. The text is overlaid on the image in a bright yellow color.

1. 世界の飲酒運転、日本の飲酒運転

2. アルコール検知器の注意点

3. アルコール健康障害



130万人





世界で毎年25万人が、飲酒運転で死んでいる。

(飲酒運転死亡事故率＝飲酒運転死亡事故／全死亡事故)

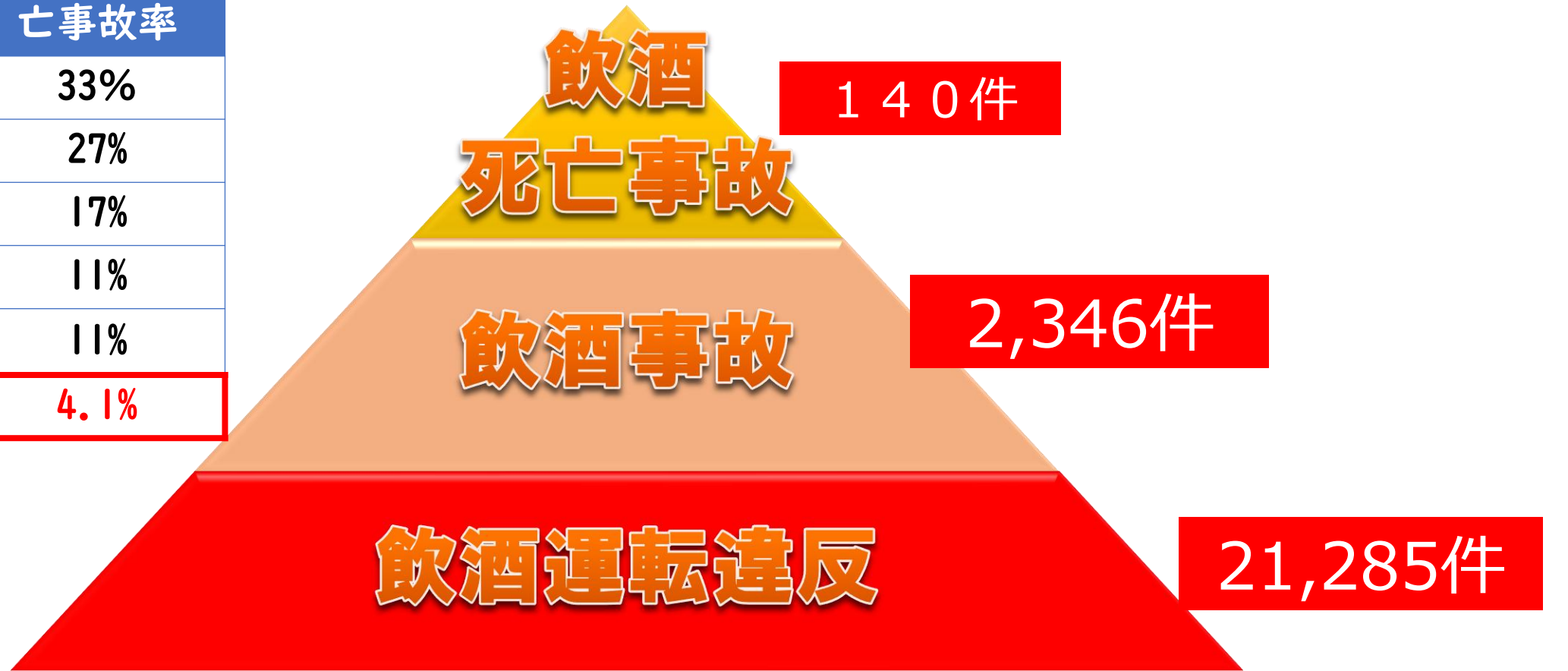
国（例）	飲酒運転死亡事故率
アメリカ	33%
タイ	27%
韓国	17%
ドイツ	11%
ベトナム	11%
日本	?



飲酒運転率は、世界平均17%～20%と言われている

飲酒運転 2 0 2 4

国（例）	飲酒運転死亡事故率
アメリカ	33%
タイ	27%
韓国	17%
ドイツ	11%
ベトナム	11%
日本	4.1%



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…
このくらいの量なら… 今までつかまったことねーし ウチすぐソコだし…

常習者・経験者
十数万人??

日本の飲酒運転事故

東名幼児2名



仙台RV高校性3名



福岡幼児3名



粕屋高校性2名



小樽ドリームビーチ3名



砂川市4名



26280

25400

21061

21602

20331

16376

15180

13878

11626

7561

6219

5726

5556

5030

4603

4334

4155

3864

3757

3582

3355

3047

2522

2198

2167

2346

1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023

日本の飲酒検査規制

1960年代～2010年



飲酒検査と言えば
警察の検問

2011年～



トラック、バス、タクシー
プロドライバー飲酒検査義務化

2019 航空 飲酒検査義務化



2019 鉄道 飲酒検査義務化



2020 船舶 飲酒検査義務化



2023～

一般企業飲酒検査義務化

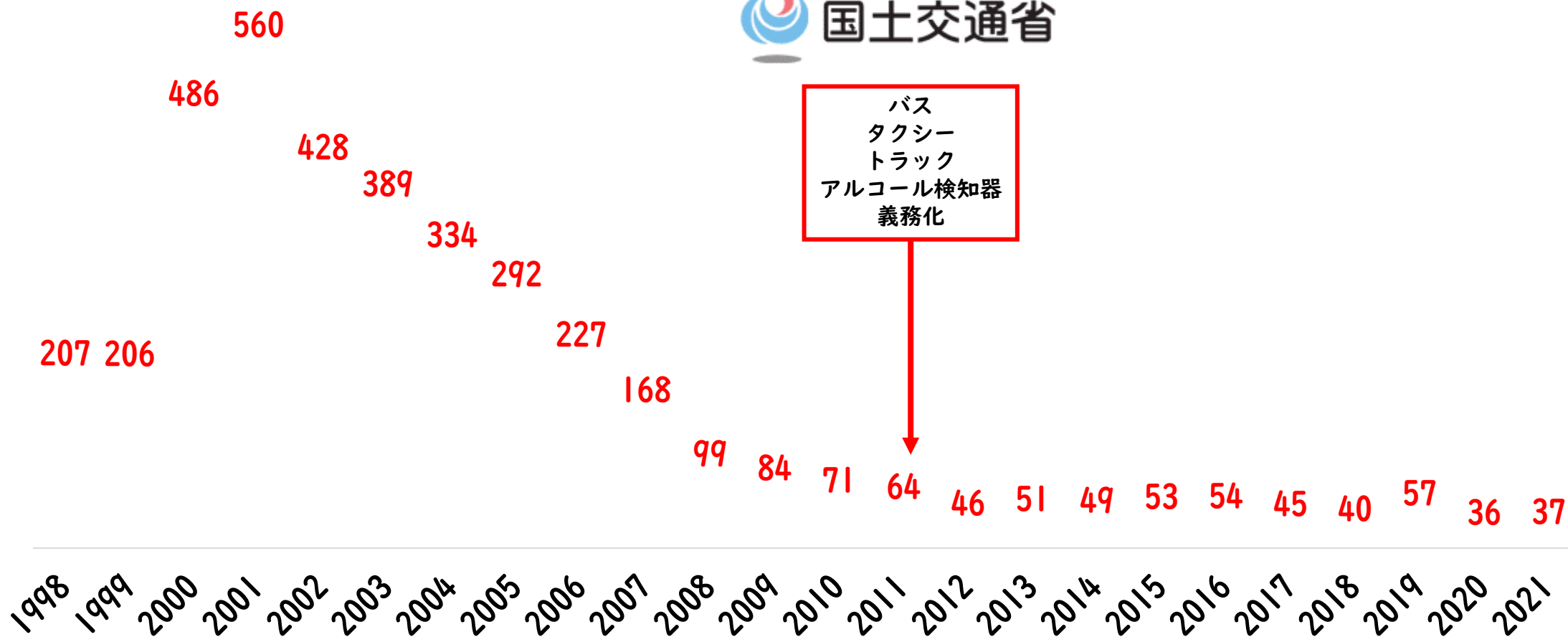


プロドライバーの飲酒運転

単位:事故件数



バス
タクシー
トラック
アルコール検知器
義務化



2021年 千葉県 飲酒トラック
小学生2名死亡・3名重傷



2024年 5月 群馬県 飲酒トラック
小学生2名死亡・3名重傷



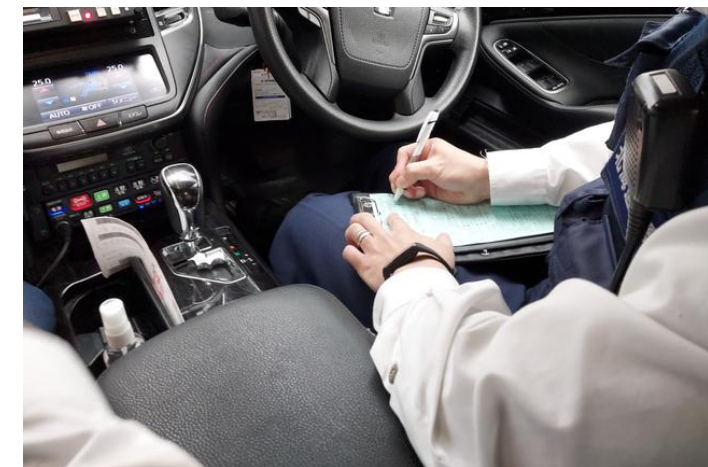
ほぼ3日に一件、飲酒死亡事故

月	火	水	木	金	土	日
1	2 1件	3	4	5 1件	6	7
8 1件	9	10	11 1件	12	13	14 1件
15	16 1件	17	18	19 1件	20	21
22 1件	23	24	25 1件	26	27	28 1件
29	30 1件	31				



毎日58人！が飲酒運転検挙

月	火	水	木	金	土	日
1 58人	2 58人	3 58人	4 58人	5 58人	6 58人	7 58人
8 58人	9 58人	10 58人	11 58人	12 58人	13 58人	14 58人
15 58人	16 58人	17 58人	18 58人	19 58人	20 58人	21 58人
22 58人	23 58人	24 58人	25 58人	26 58人	27 58人	28 58人
29 58人	30 58人	31 58人				

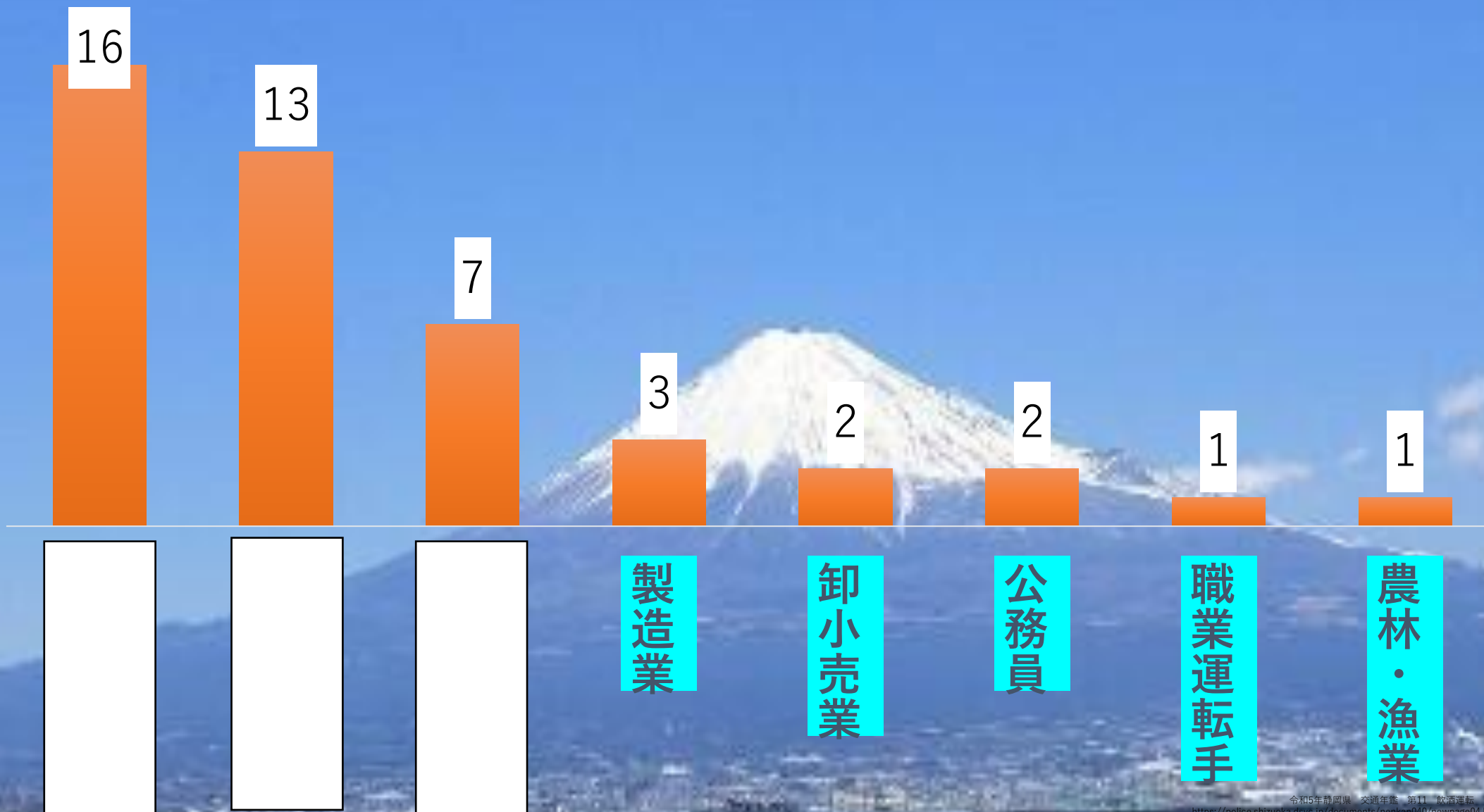


飲酒運転を

している（した）のは

誰？

しずおかの飲酒運転者、職業は？



安全運転管理者の業務（2023年12月1～）

交通法施行規則第9条の10



安全運転管理者のシゴト

- (1) 運転者の適性等の把握
- (2) 運行計画の作成
- (3) 交替運転者の配置
- (4) 異常気象時等の措置
- (5) 点呼と日常点検
- (8) 運転日誌の備付け
- (9) 安全運転指導

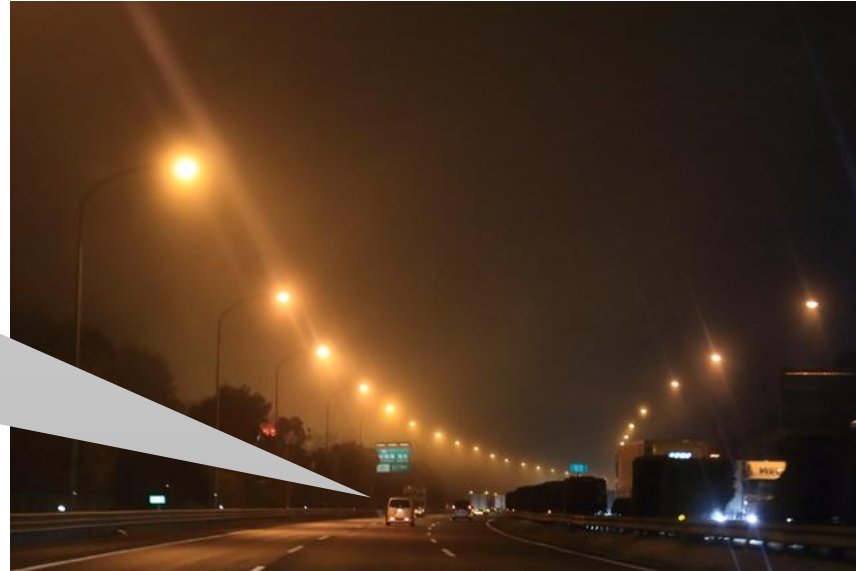


(6) アルコール検知器を用いた運転前後の酒気帯び確認

(7) アルコールチェックの記録（1年）と常時有効性確認

Q 朝4時に出発する社員はチェック不要である

会社に誰もいないし。



×

誰かがやらねば

Q 夜9時に自宅に直帰した社員は チェック不要である

どうせ
会社に誰もいないし。



×

誰かがやらねば

アルコール検知器の注意点について



Q アルコール検知器の動作確認をしていますか？



壊れてない？

はい

いいえ



イロイロなアルコール検知器

アルコール検知器の不都合な現実

1. 故障します、劣化します。
2. 機種によっては、「故障」「劣化」に気付けない。

「故障・劣化」 2つのケース

1) 飲酒しているのに、「ゼロ」と表示される **（飲酒運転スルー）**

2) 飲酒していないのに、「酒気帯び」数値が表示される **（えん罪）**



正しい 定期メンテナンス

アルコール検知器のセンサーは、使用によって劣化するものであり、半永久的に使用できるものではありません。

検知器ごとに定められた使用回数、期限を守ってください。また、精度維持のための修理、メンテナンス、校正、交換は必ずおこなってください。

正しい 日常点検

～常時有効性保持の義務化にともなう点検項目を実施～
(貨物自動車運送事業輸送安全規則 第二十条 旅客自動車運送事業輸送規則 第四十八条)

- 損傷がないこと
- 電源が入ること
- 正常呼吸で反応が出ないこと
- アルコール成分を含んだ呼気等に反応があること
- 正常呼吸で再測定をして反応が出ないこと

これらの確認、実施記録を保管することを推奨します

正しい 測定

～測定・使用の際の注意事項・販売ガイドライン～

アルコール検知器に反応がありえる飲食物等をあらかじめ測定者に伝えておきましょう。

飲酒以外でのアルコール反応があった場合の対処法を事前に伝えておきましょう。

アルコール検知器ごとに定められた測定、保管環境を守ってください。

正しい 運用

(貨物自動車運送事業輸送安全規則 第七条 旅客自動車運送事業輸送規則 第二十四条)

点呼時に酒気帯びの有無を確認する際には、営業所ごとに備えられたアルコール検知器を必ず使う必要があります。

- ✓ メーカーメンテナンス（任意）
- ✓ 自社で設備管理（義務）
- ✓ 社員個人購入ケースは、要注意

検定に合格した機器を選んでください。



「アルコール検知器協議会」機器認定制度⑥／認定機器 2023.05月末現在

認定マーク
取得企業は
34団体
78機種

中央自動車工業株式会社	東海電子株式会社	
 ▲SC-103 ▲SC-402 ▲SC-502 ▲NEB-801 ▲SC-202 ▲SC-403 ▲SC-302	 ▲ALC-PRO II ▲ALC-mini IV ▲ALC-Mobile II ▲	
株式会社タニタ	サトーテクノロジー株式会社	フィガロ技研株式会社
 ▲HC-310 ▲HC-211 ▲FC-900 ▲FC-1000 ▲EA-100 ▲FC-1500 ▲FC-1200 ▲FC-10000 ▲EA-100E ▲FC-1500F ▲FC-1200F	 ▲ST-3000 ▲ST-2000	 ▲FALC-11 ▲FALC-31 ▲FALC-21
JVCケンウッド株式会社	株式会社ハイ・アルコール	テックウェルインターナショナルジャパン株式会社
 ▲CAX-AD100 ▲CAX-AD300	 ▲アルキターPlus 据置版 ▲アルキターPlus ▲アルキターWA	 ▲AFT-001 ▲AFT-001A ▲AFT-003



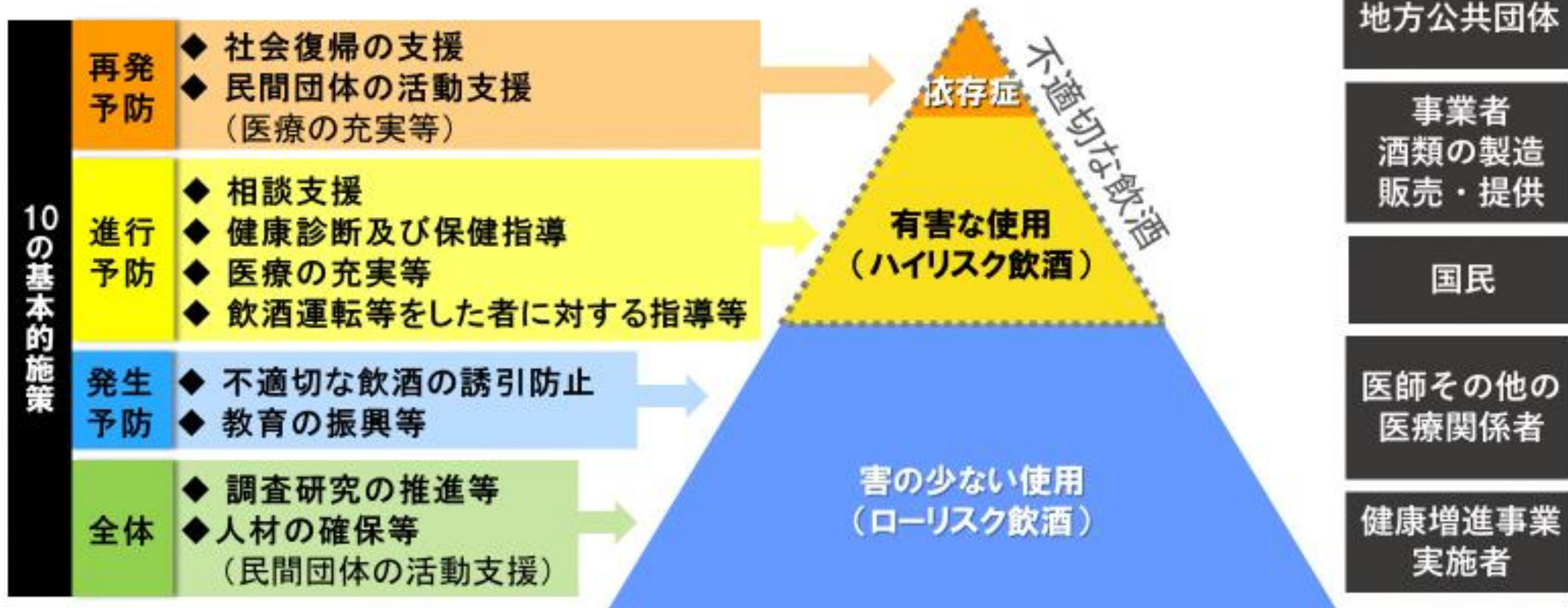
アルコール健康障害

2013年

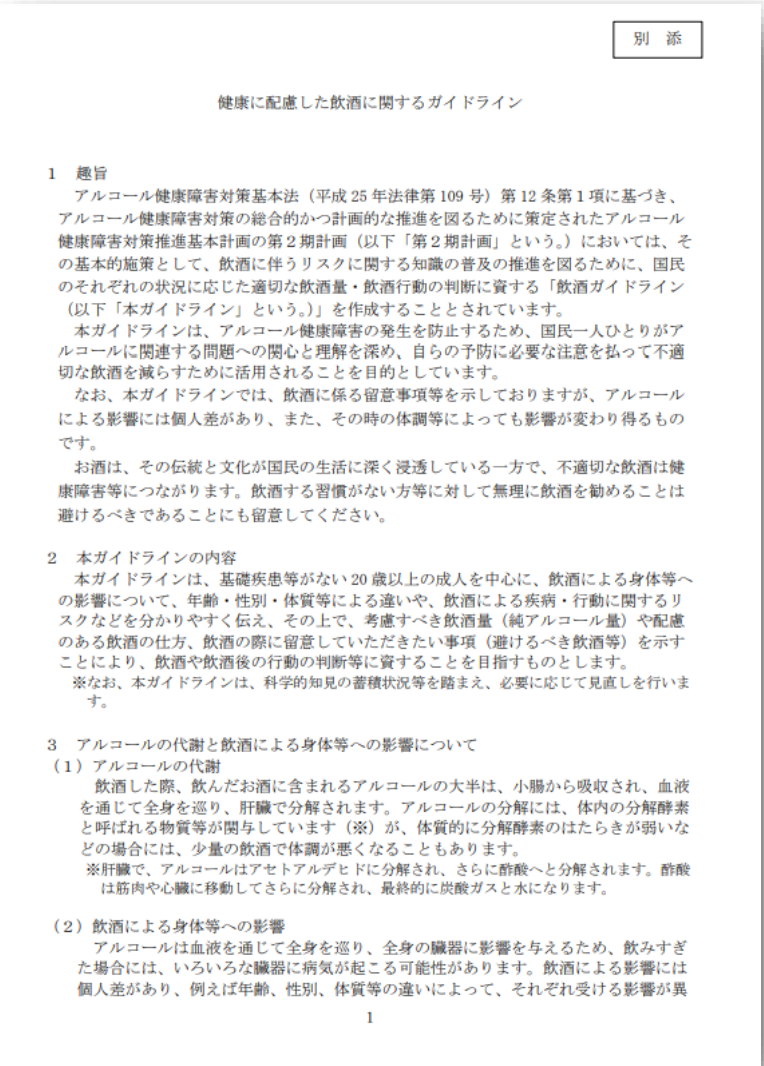
アルコール健康障害対策基本法

基本理念

- 発生・進行・再発の各段階に応じた防止対策を適切に実施
- 当事者と家族が日常生活と社会生活を円滑に営むことができるよう支援
- 飲酒運転・暴力・虐待・自殺等の問題に関する施策との有機的な連携



2024年「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」



1. アルコールの代謝	① 年齢の違いによる影響
2. 飲酒による身体等への影響	② 性別の違いによる影響
	③ 体質の違いによる影響
3. 過度な飲酒による影響	① 疾病発症等のリスク
	② 行動面のリスク
4. 飲酒量の把握の仕方	
5. 飲酒量と健康リスク	
6. 健康に配慮した飲酒の仕方等について	① 自らの飲酒状況等を把握する
	② あらかじめ量を決めて飲酒をする
	③ 飲酒前又は飲酒中に食事をとる
	④ 飲酒の合間に水（又は炭酸水）を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする
	⑤ 一週間のうち、飲酒をしない日を設ける
7. 重要な禁止事項	① 法律違反に当たる場合等
	② 特定の状態にあって飲酒を避けることが必要な場合等
8. 避けるべき飲酒等について	① 一時多量飲酒（特に短時間の多量飲酒）
	② 他人への飲酒の強要等
	③ 不安や不眠を解消するための飲酒
	④ 病気等療養中の飲酒や服薬後の飲酒
	⑤ 飲酒中又は飲酒後における運動・入浴などの体に負担のかかる行動

アルコール常識クイズその1

飲酒による脳への影響があるのは、どっち？

若者



高齢者



正解 どっちも！

高齢者：一定量以上で**認知症**の発症率が高まる

若者：10代,20代は**脳の発達途中**であり多量飲酒によって
脳の機能が落ちるとのデータ有

アルコール常識クイズその2

女性は男性より
お酒に（ 弱い ）体質だ。

弱い？

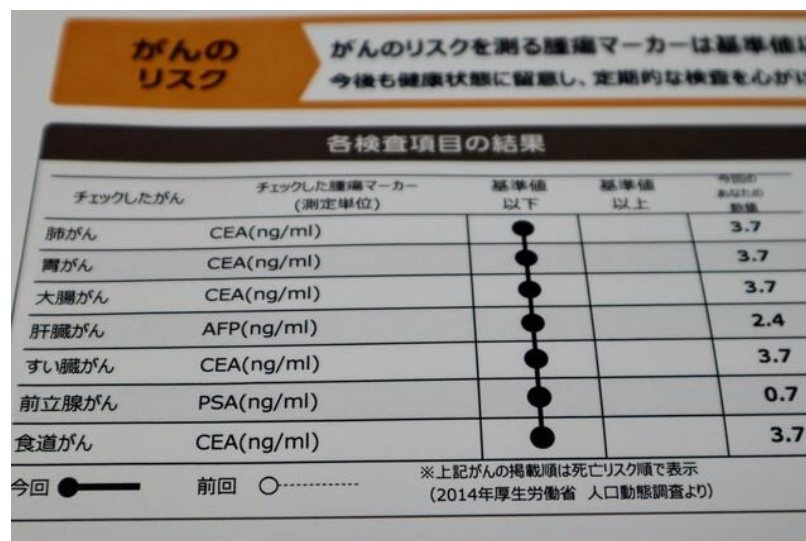


強い？

- ・ 女性の方が男性より体内の水分量が少ない
- ・ 女性の方が分解できるアルコール量が少ない
- ・ 女性の方が男性よりも 1. 3 倍分解が遅い

それホント？アルコール常識クイズその3

お酒は、がんの原因になる



○か × か？

日本ではフラッシング反応（顔赤くなる・吐き気・動悸）を起こす方々が41%程度いる。そのような人が、長年飲酒して、不快にならずに飲酒できるようになった場合でも、**アルコールを原因とする口の中のがんや食道がん等のリスク**が非常に高くなる。

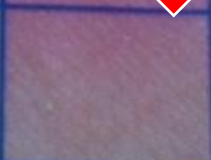
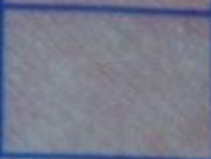
	疾病名	飲酒量（純アルコール量（g））	
		男性	女性
		研究結果（参考）	研究結果（参考）
1	脳卒中（出血性）	150g/週（20g/日）	0g<
2	脳卒中（脳梗塞）	300g/週（40g/日）	75g/週（11g/日）
3	虚血性心疾患・心筋梗塞	※	※
4	高血圧	0g<	0g<
5	胃がん	0g<	150g/週（20g/日）
6	肺がん（喫煙者）	300g/週（40g/日）	データなし
7	肺がん（非喫煙者）	関連なし	データなし
8	大腸がん	150g/週（20g/日）	150g/週（20g/日）
9	食道がん	0g<	データなし
10	肝がん	450g/週（60g/日）	150g/週（20g/日）
11	前立腺がん（進行がん）	150g/週（20g/日）	データなし
12	乳がん	データなし	100g/週（14g/日）

注：上記の飲酒量（純アルコール量）の数値のうち、「研究結果」の欄の数値については、参考文献に基づく研究結果によるもので、これ以上の飲酒をすると発症等のリスクが上がると考えられるもの。

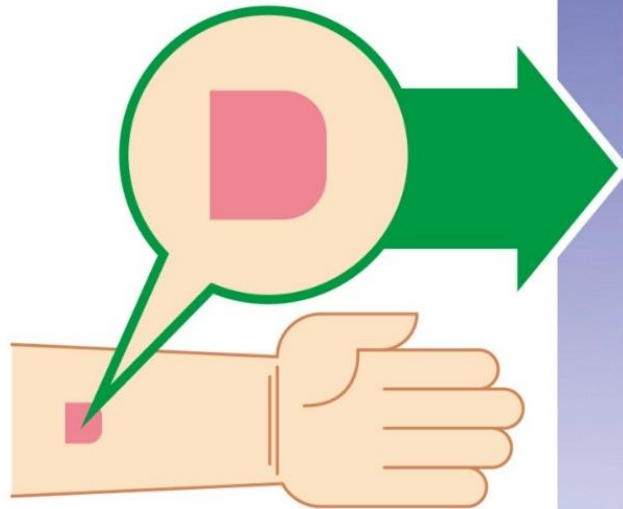
「参考」の欄にある数値については、研究結果の数値を元に、仮に7で除した場合の参考値（概数）。「0g<」は少しでも飲酒をするとリスクが上がると考えられるもの。「関連なし」は飲酒量（純アルコール量）との関連が認められなかったもの。「データなし」は飲酒量（純アルコール量）との関連

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…

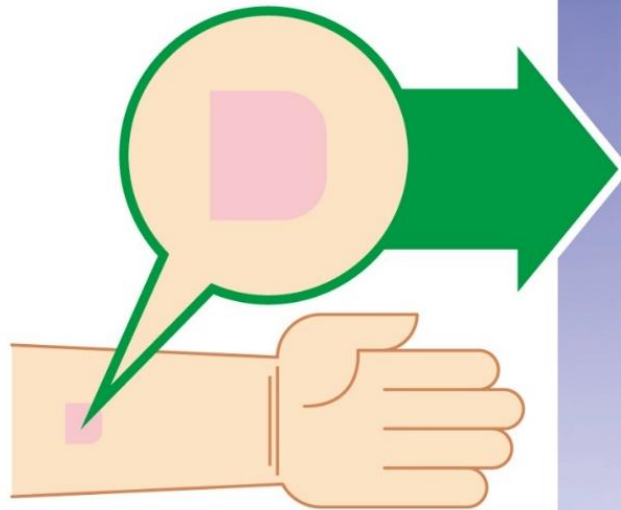


日本人の1割弱

- ・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…

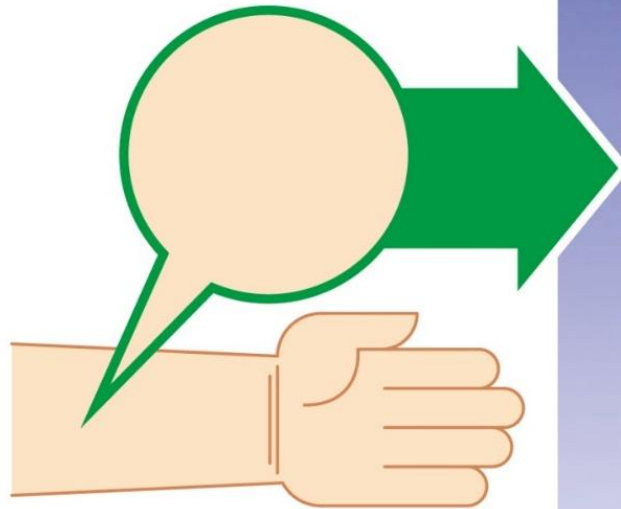


日本人の3~4割

- ・ 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…



日本人の5~6割

- ・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

飲みすぎ注意の**あぶない**族

A collection of various alcoholic beverages in different glasses, including beer, wine, and cocktails, arranged on a dark surface. The background is a solid dark brown. The glasses include a tall beer glass with a thick head of foam, a wine glass with red wine, a wine glass with white wine, a glass with a lemon slice and clear liquid, a glass with ice and clear liquid, and a small glass with red wine. The text "結局お酒は「純アルコール量」" is overlaid in the center in white Japanese characters.

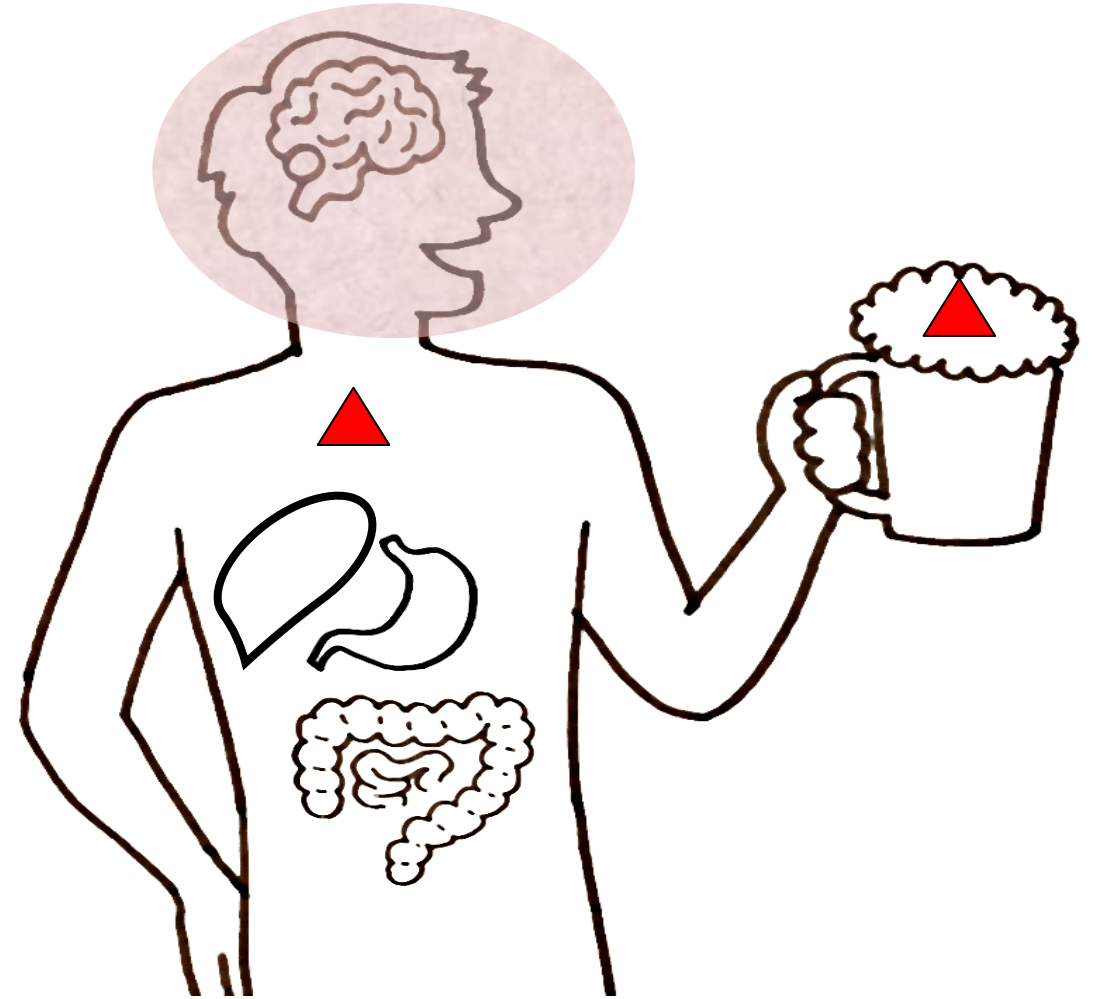
結局お酒は「純アルコール量」

血中アルコールとは

結果：脳をマヒさせる

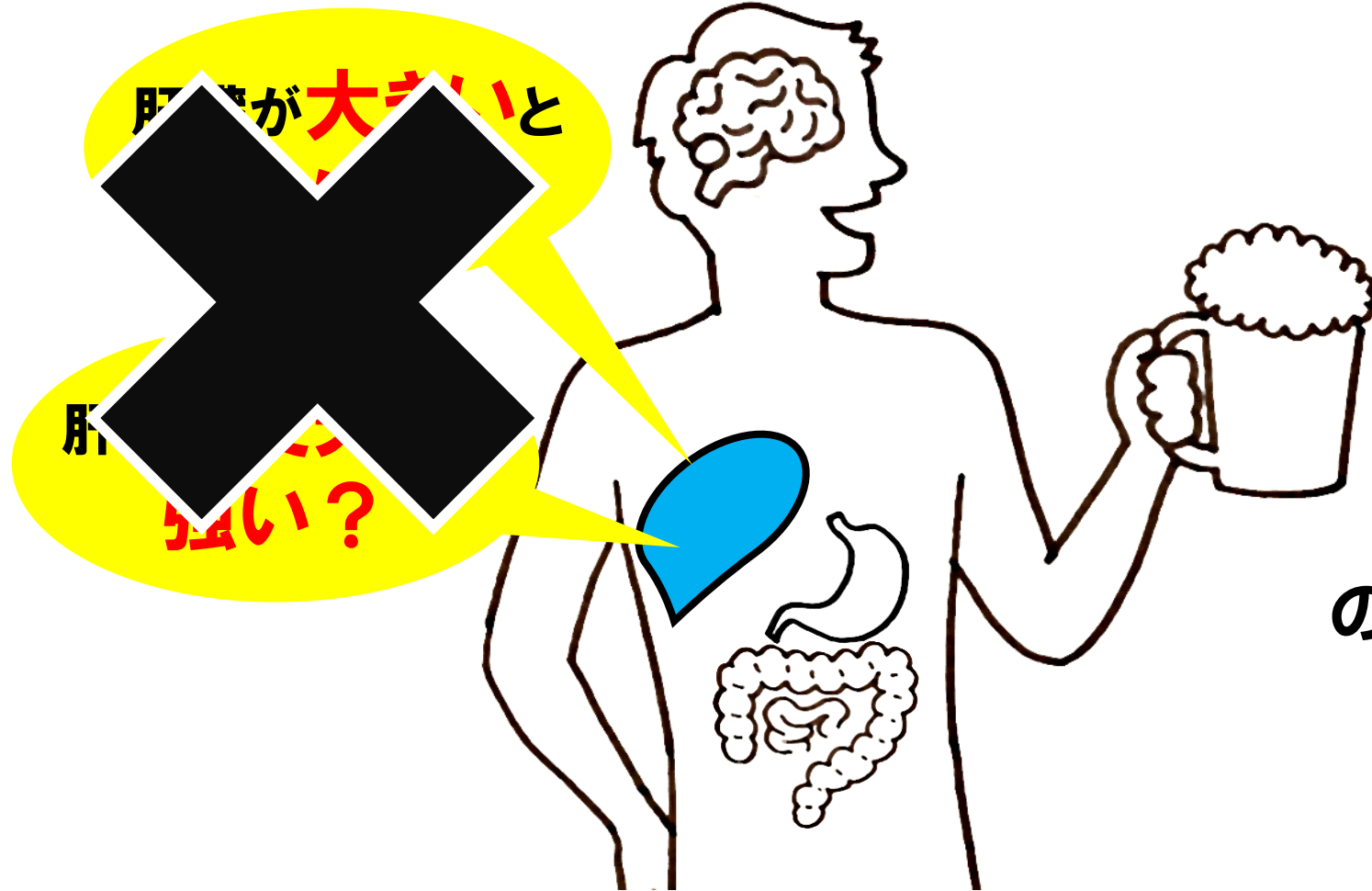
(麻酔・睡眠薬・鎮痛剤・麻薬と同じ)

- 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

酒の強さ（代謝）とは？



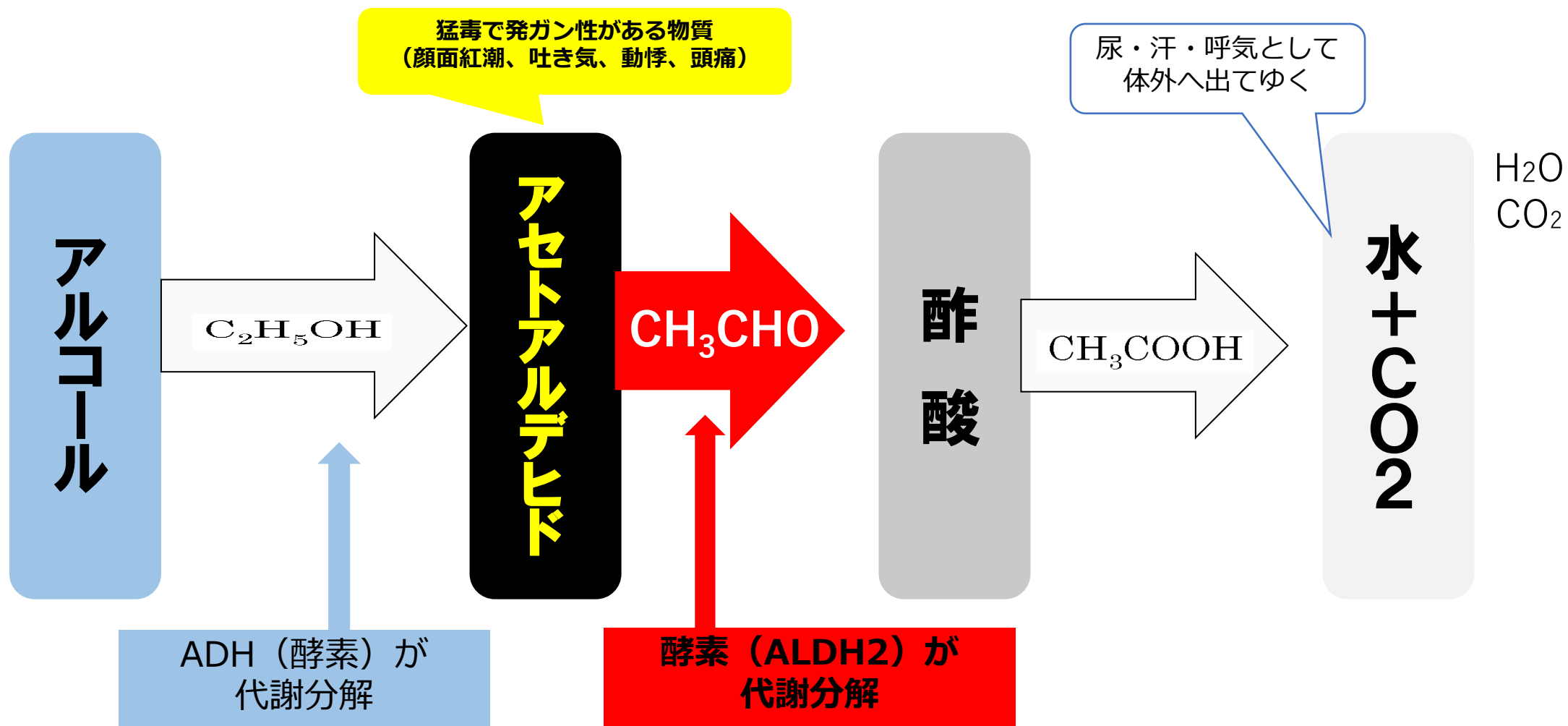
お酒の強さは
肝臓などにある

酵素

の働き具合で決まります

分解酵素のはたらきの強弱は、遺伝子によるものと言われている。東アジアではこの分解酵素が弱く、フラッシング反応を起こす方々が一定数存在。日本では41%程度いると言われている。

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20 g)



4時間

男性 4時間
女性 5時間

スキなお酒は？



ビール



日本酒



ウィスキー



ワイン

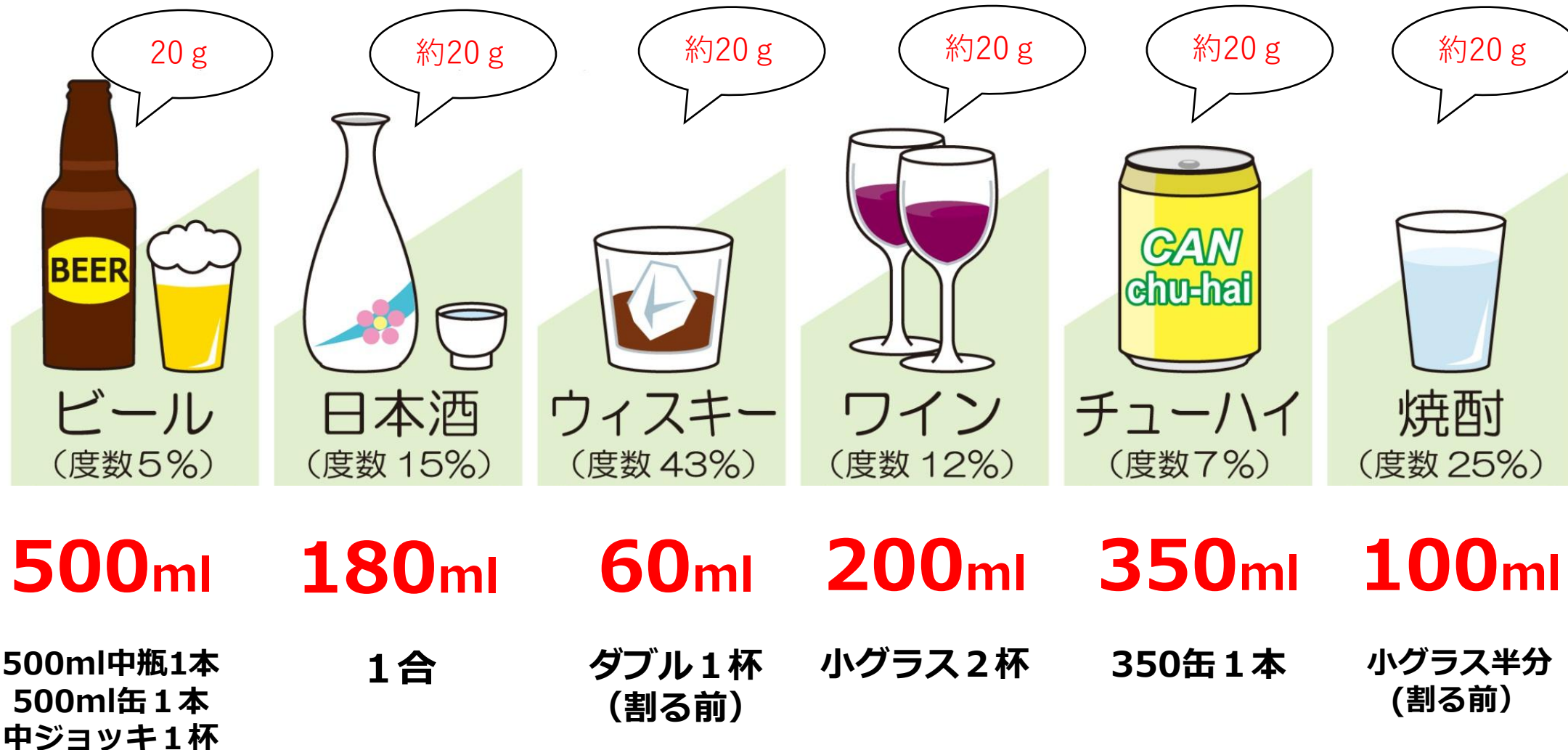


チューハイ



焼酎

純アルコール量について知ろう！



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)

=



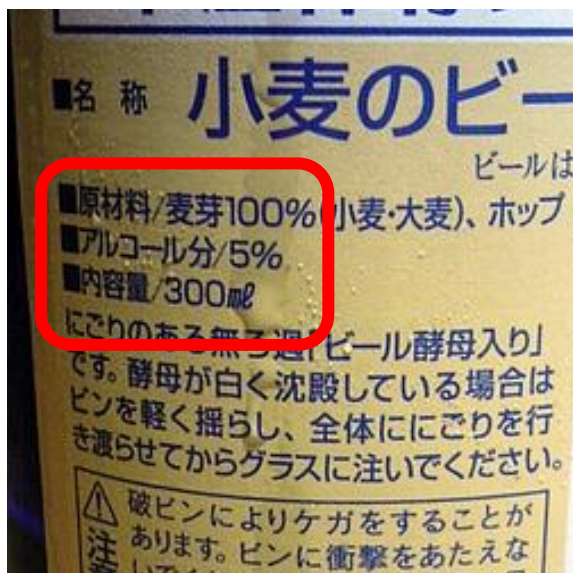
3単位
(60g摂取)

+

=

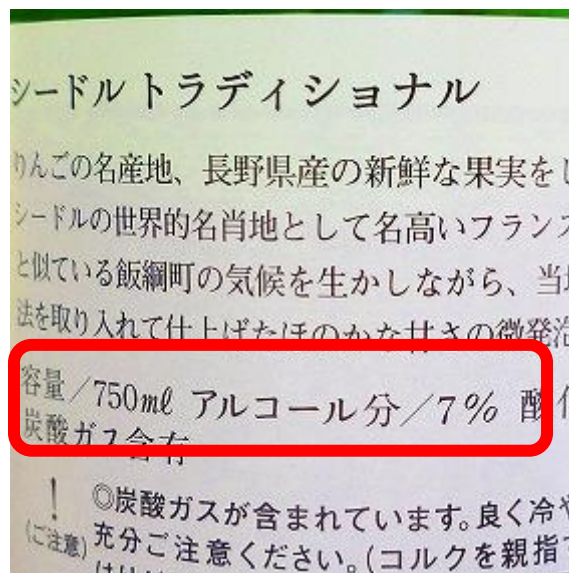
0.8

(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



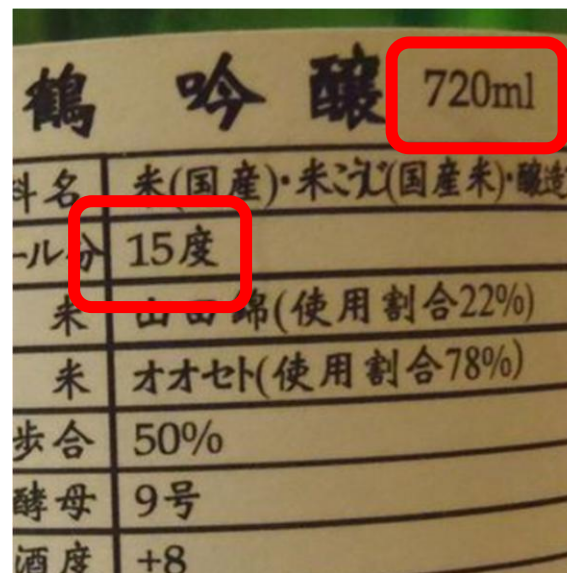
$300\text{ml} \times 5\% \times 0.8$
= 純アルコール量

g



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

= 純アルコール量 g



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

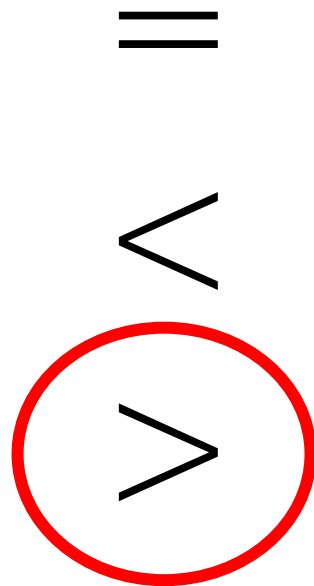
= 純アルコール量 g

ストロング VS テキーラ



500缶 1 本

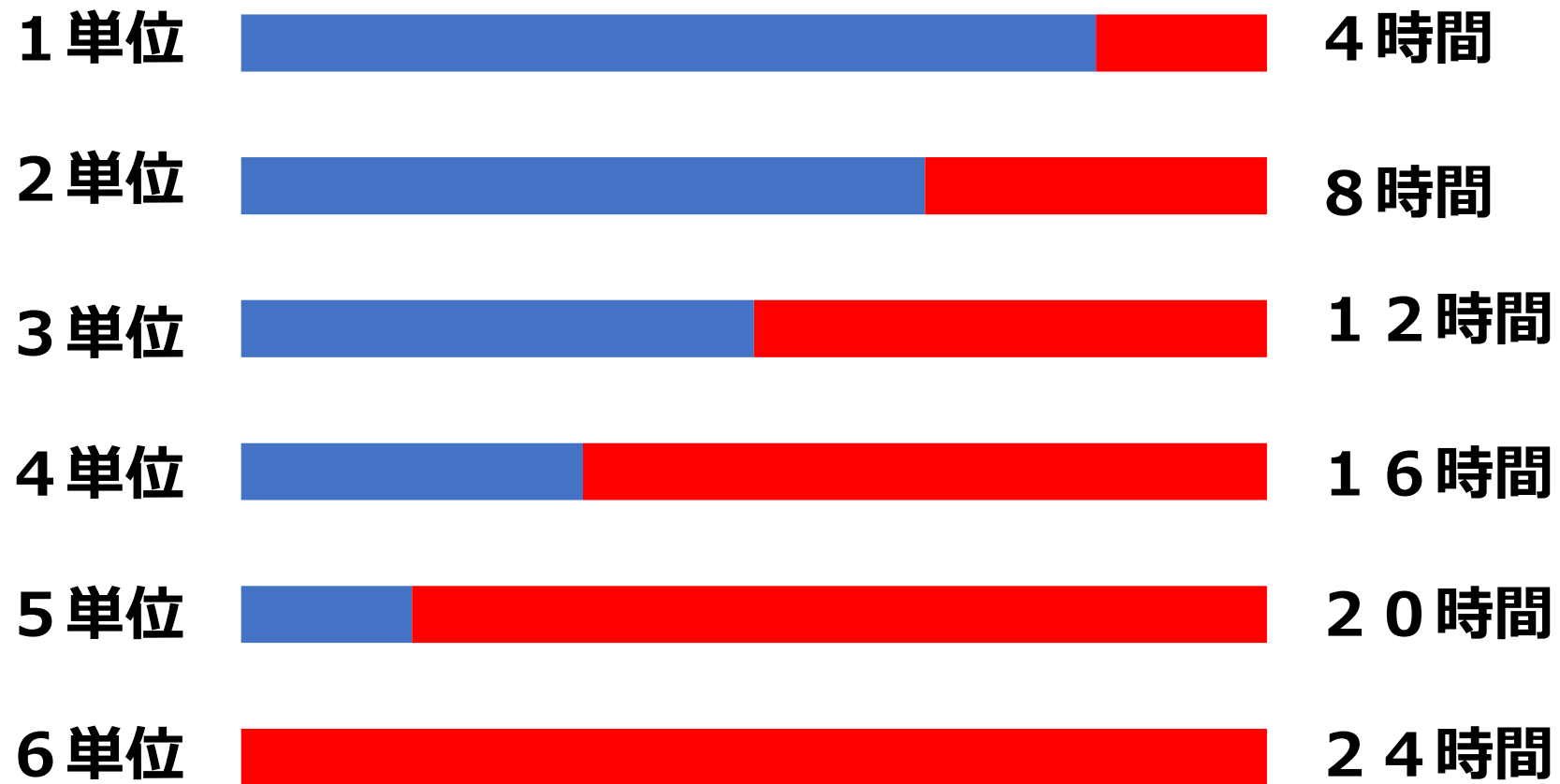
36g



テキーラ(40% 30ml) 3 杯

28.8g

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・・・！

飲酒運転は、薬物運転である

薬物の影響で低下する機能



判断・操作

動態視力



車間距離の判断できず

反応時間・運動機能・平衡感覚



ブレーキやハンドル操作の遅れ

注意力・集中力・判断力



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



オレ捕まらない・今日ダイジョブ



アルコールで健康を害している
社員はいませんか？





2021年6月28日 千葉県八街市で児童5人死傷の飲酒事故

周囲は、気付いていた

公判で検察側は、飲酒運転を懸念する**同僚や取引先**の関係者の証言などを基に、同被告の**飲酒運転の常習性**を指摘しており、被告が勤務していた運送会社の取引先関係者が「**4、5年前から（被告に）会うと酒のにおいがしていた**」と話していたことを明らかにしている。

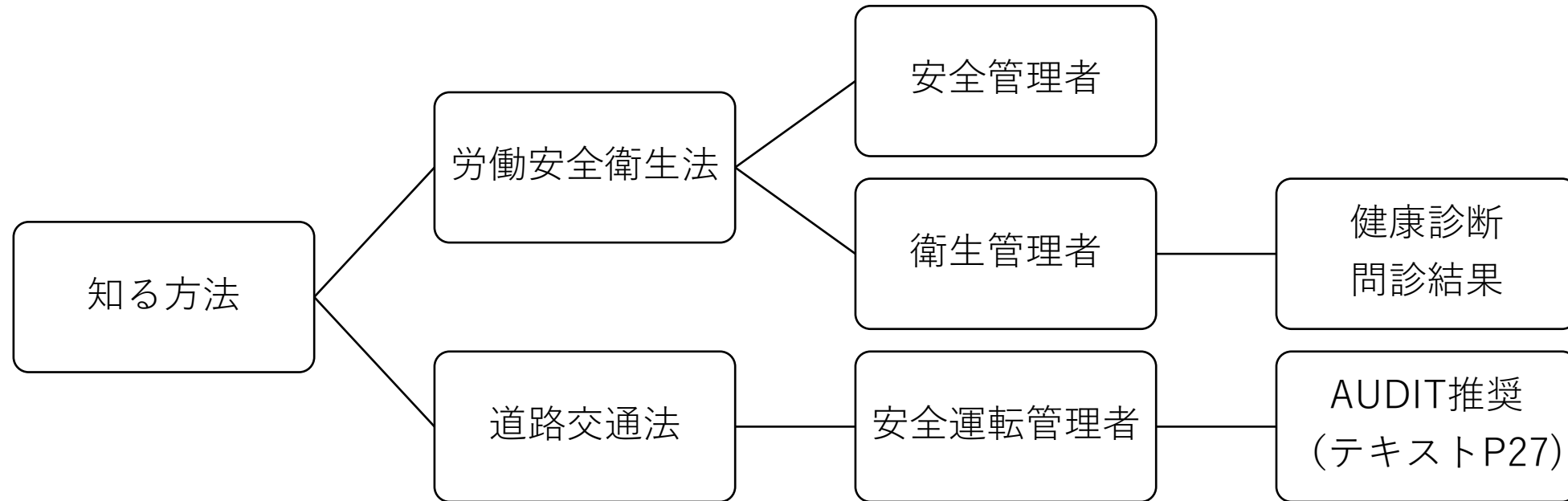


事故現場にて黙禱する菅義偉首相（当時）

社員の飲酒を知る方法



知る方法・知る場面



健康診断の問診票 (生活の状況)

015

4]生活状況

・血圧を下げる薬を服用中ですか？（医師の処方による）
□ はい □ いいえ

・インスリン注射又は血糖を下げる薬を服用中ですか？（医師の処方による）
□ はい □ いいえ

・コレステロールを下げる薬を服用中ですか？（医師の処方による）
□ はい □ いいえ

・現在、たばこを喫煙
(喫煙、禁煙)に
・医師から、服薬中・服出
・医師から、心臓病・脳心
・医師から、腎臓の病状
・医師から、黄斑といわ
・1週間以上の続く
・日常生活において
・ほろ酔い状態の持続
・飲酒の時の体量から
・この1年間で体量の
・人と比較して食べる
・夕食後の2時間以内
・夕食後に果物(3食)
・朝食を抜くことが通
・お酒を飲む頻度
・飲酒日の1日あたり
・量(1合180ml)の定
・量で夕食が十分に
・運動や食生活等の生

・生活習慣の改善につ
・(たばこを習慣的に吸っている方のみ)現在のたばこの本数(1日)
□ 本 (吸わない方は記入不要)
□ 本 (1年未満は1年とする)
□ 本 (1年未満は1年とする)

5]その他

・医師に気分が悪くなったことがありますか？
□ はい □ いいえ

・顔面の腫れがありますか？
□ はい □ いいえ

・(女性のみ)現在妊娠中又はその可能性がありますか？
□ はい □ いいえ

・(女性のみ)現在生後中ですか？
□ はい □ いいえ

・夕方ソックの医師はいますか？
□ はい □ いいえ

・(腎臓と胆嚢を患う方のみ)以前パニックを飲んで、じんましん、発熱しいなが
□ はい □ いいえ

・ お酒を飲む頻度

・ 飲酒日の1日あたりの飲酒量

☐ 毎日 ☐ 時々 ☒ ほとんど飲まない(飲めない)

☐ 1合未満 ☐ 1~2合未満 ☐ 2~3合未満 ☐ 3合以上

清酒 1 合(180ml)の目安：ビール中瓶 1 本(約500ml) 焼酎25度(110ml) ウイスキーダブル 1 杯(60ml) ワイン 2 杯(240ml)

✓ 安全運転管理者は、衛生管理者から、飲酒習慣情報を得ている？

✓ 衛生管理者は、飲酒習慣の是正指導をしている？

■ アルコール依存症スクリーニングテスト（AUDIT）

あなたの飲酒習慣は適正ですか？

各問の下枠の中から最も近いものを選んでください。その枠内の赤い数字の合計でアルコール依存症の危険性を診断します。判定結果は下欄に記載されています。

問1 あなたはアルコールをどのくらいの頻度で飲みますか？

飲まない

1 か月に1回以下

1 か月に2～4回

1 週間に2～3回

1 週間に4回以上

1
ドリンク 梅酒小コップ 1 杯
焼酎お湯割り・ロック 1 杯

1.5
ドリンク ビール 350ml
グラスワイン 1 杯

2
ドリンク ビール 500ml
日本酒 1 合
ウイスキー水割りダブル 1 杯

2.5
ドリンク ビール大瓶
1 本

問 2 通常、1 回の飲酒でどのくらいの量を飲みますか？

1～2ドリンク

3～4ドリンク

5～6ドリンク

7～9ドリンク

10ドリンク以上

問 3 1 回に 6 ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？

ない

1 か月に 1 回未満

1 か月に 1 回

1 週間に 1 回

毎日、ほとんど毎日

問 4 過去 1 年間に、飲み始めるとなかなかやめられなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0
ない

1
1 か月に 1 回未満

2
1 か月に 1 回

3
1 週間に 1 回

4
毎日、ほとんど毎日

問 5 過去 1 年間に、普通だと思えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0
ない

1
1 か月に 1 回未満

2
1 か月に 1 回

3
1 週間に 1 回

4
毎日、ほとんど毎日

問 6 過去 1 年間に、深酒した翌朝に、迎え酒をしたことが、どのくらいの頻度でありましたか？

③
ない

①
1 か月に 1 回未満

②
1 か月に 1 回

③
1 週間に 1 回

④
毎日、ほとんど毎日

問 7 過去 1 年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことがどのくらいの頻度でありましたか？

③
ない

①
1 か月に 1 回未満

②
1 か月に 1 回

③
1 週間に 1 回

④
毎日、ほとんど毎日

問 8 過去 1 年間に、飲酒のために前夜の出来事が思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

③
ない

①
1 か月に 1 回未満

②
1 か月に 1 回

③
1 週間に 1 回

④
毎日、ほとんど毎日

問 9 あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？

ない

あるが、過去
1 年間にはない

過去 1 年間にある

問 10 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？

ない

あるが、過去
1 年間にはない

過去 1 年間にある

ワタシは () 点です。

回答欄

問 1

問 2

問 3

問 4

問 5

問 6

問 7

問 8

問 9

問 10

TOTAL

アルコール依存症疑い群

24 点：アルコール依存症患者の平均点

15 点以上

20 点：アルコール依存症を疑う

15 点：アルコール性肝障害患者の平均点

危険な飲酒群

8~14 点

10 点：過半数が飲酒減量の忠告を受ける

危険の少ない飲酒群

1~7 点

7 点：50 歳男性の平均点

0 点

非飲酒群

お酒と自分の関係を、みなおす

AUDIT の点数が示す、飲酒の影響と望ましい対処

0～7 点の方は…

- ▶ いまのところ、危険の少ないお酒の飲み方です。
- ▶ 今後も健康的なお酒との付き合い方を心がけてください。

8～14 点の方は…

- ▶ あなたの健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。
- ▶ これまでのお酒の飲み方を修正された方が良いでしょう。
- ▶ 1日2ドリンクまでの飲酒にとどめましょう。

15 点以上の方は…

- ▶ アルコール依存症が疑われます。
- ▶ 今後の目標は「断酒」にしましょう。

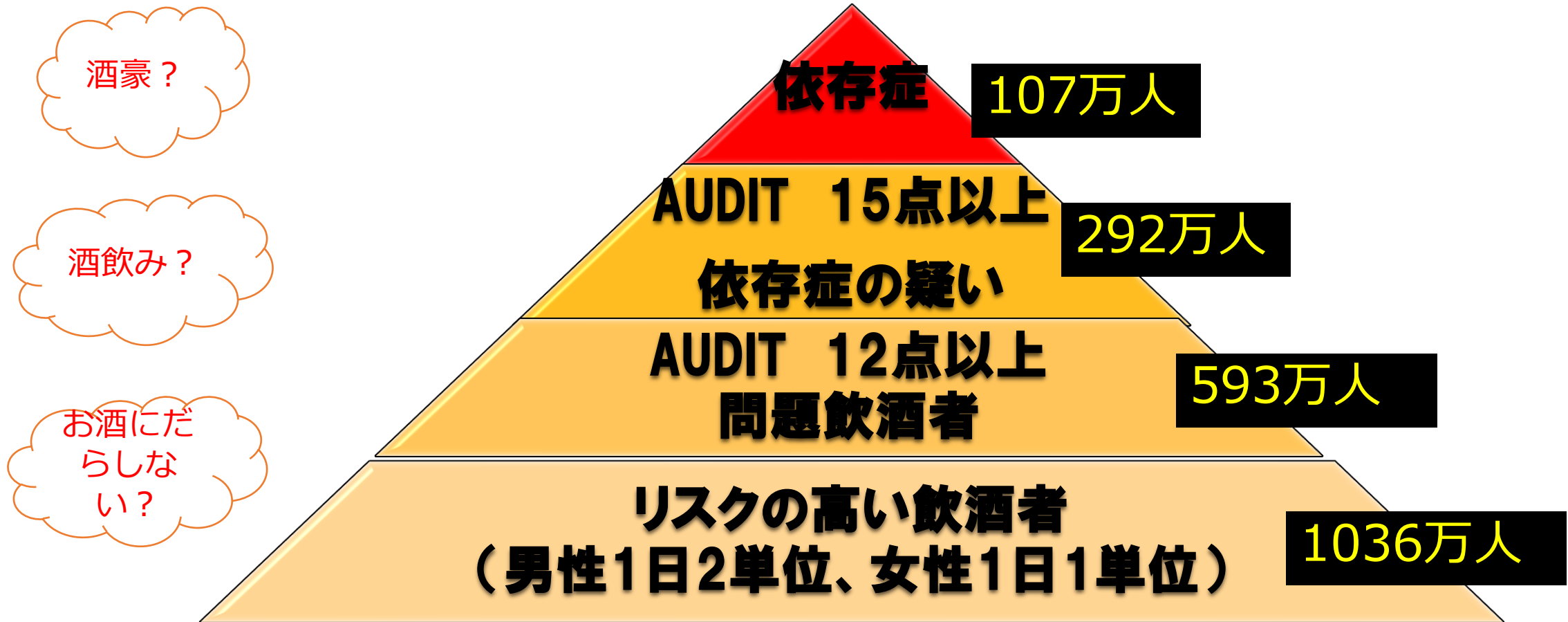


酒豪？ 酒飲み？



お酒にだらしない？

判定結果（数値）で、話し合う



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



精神依存

- ◆ 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



耐性形成

- ◆ 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られない



身体依存

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？

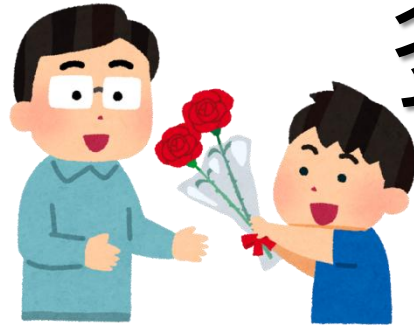


アルコール依存症の治療は、基本「断酒」です。

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）

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

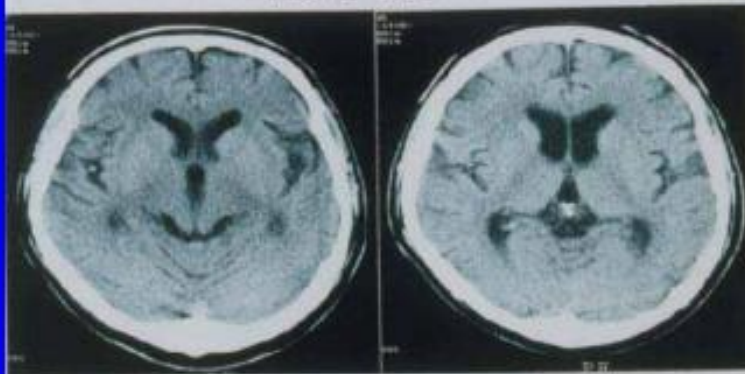
- ✓ 飲酒が**絶望感・孤独感・憂うつ気分**を**増強**する
- ✓ 飲酒が自分に対する**攻撃性**を高める
- ✓ 死にたい気持ちを行動に移す**きっかけ**となる
- ✓ **視野を狭めてしまう（これしかない）**

脳萎縮

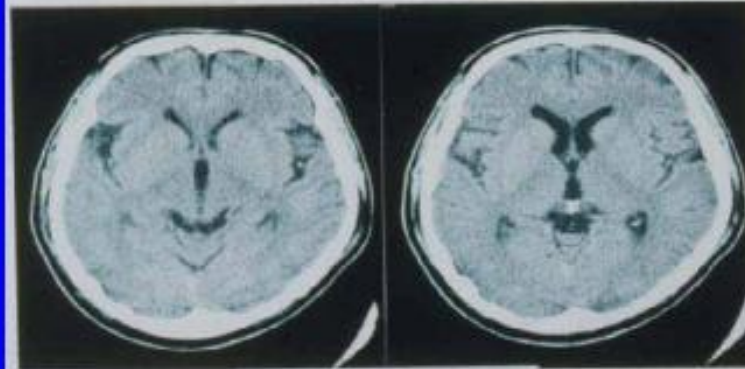
断酒による脳萎縮改善

● 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)

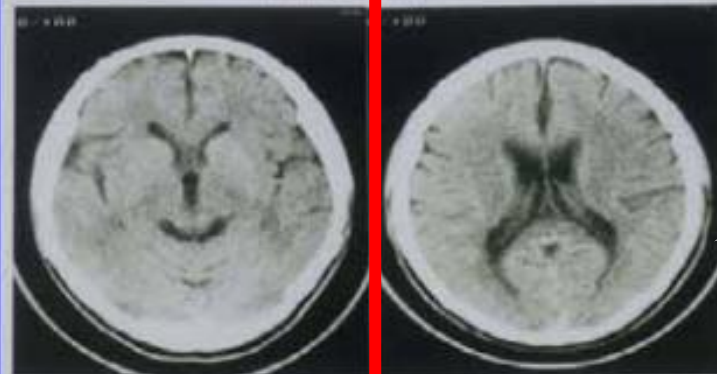


3年前入院時

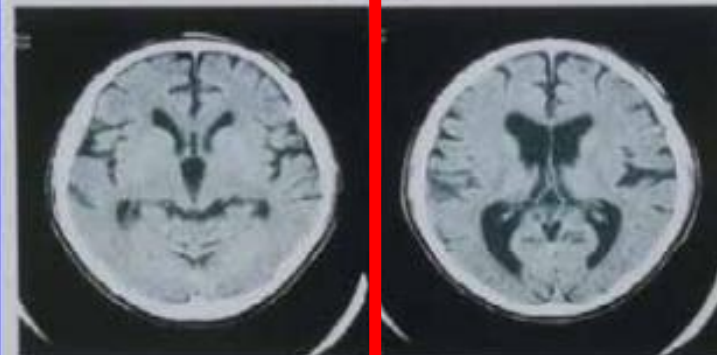


3年間断酒後

大量飲酒による脳萎縮進行例
(55歳、男性)



3年前



現在

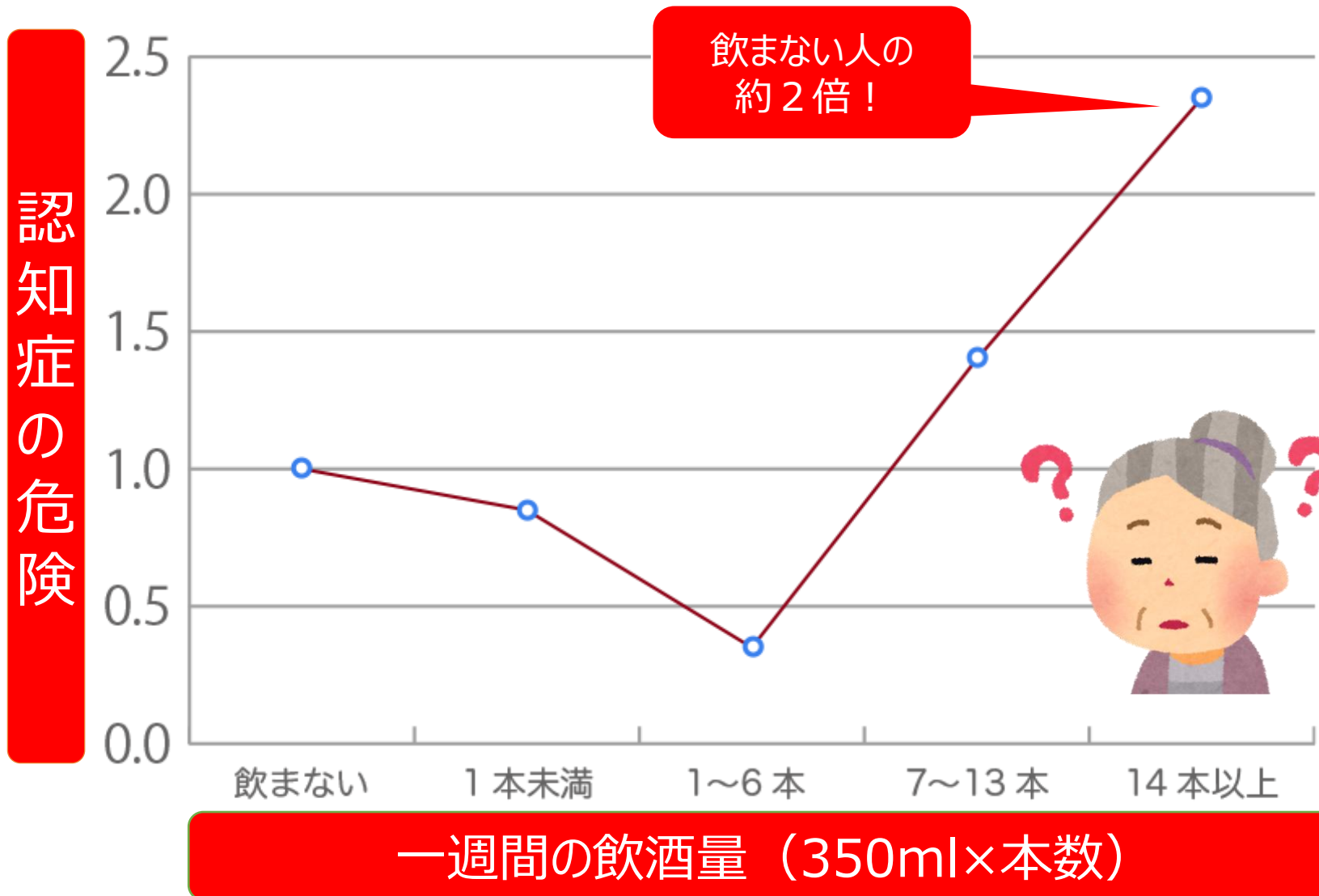
飲み続けて、
スキマが増えた

<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



飲酒の 0 1 2 3

飲酒の 0 1 2 3



0 単位		飲まないにこしたことはない。	20才以下、妊娠授乳、 運転、服薬、
1 単位 (20g)		翌日に持ち越さない飲酒量	
2 単位 (40g)		男性：生活習慣病リスク	
3 単位 (60g)		一回の多量飲酒	ケガや暴力事件などトラブルが 起きやすい
		習慣的多量飲酒	アルコール依存症リスク、飲酒 運転リスク

飲むとしたら . . .



月	火	水	木	金	土	日	純 アルコール量	リスク
							180g/週	大腸がん 脳出血 前立腺がん
							450g/週	アルコール 依存症リスク大
	休肝日 運動		休肝日 運動		レクリ エー ション	レクリ エー ション	60g/週	少なければ 少ないほど良い ♡

演習 休肝日宣言

飲む日に「単位（か純アルコール量）」を記入し、週の飲酒量の合計を記入

月	火	水	木	金	土	日	純 アルコール量	リスク
0 単位	0 単位	1 単位	0 単位	1 単位	0 単位	0 単位	40g/週	低い

飲酒問題と、健康問題

