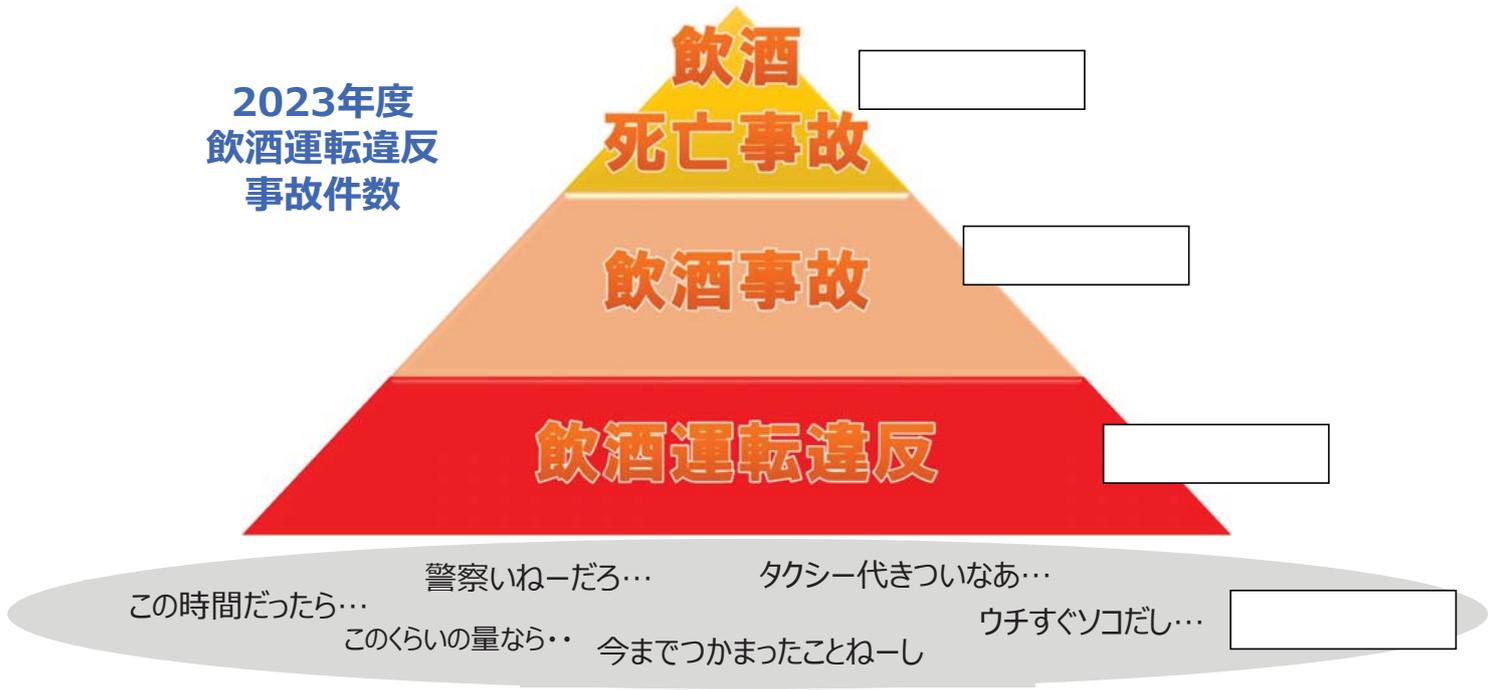
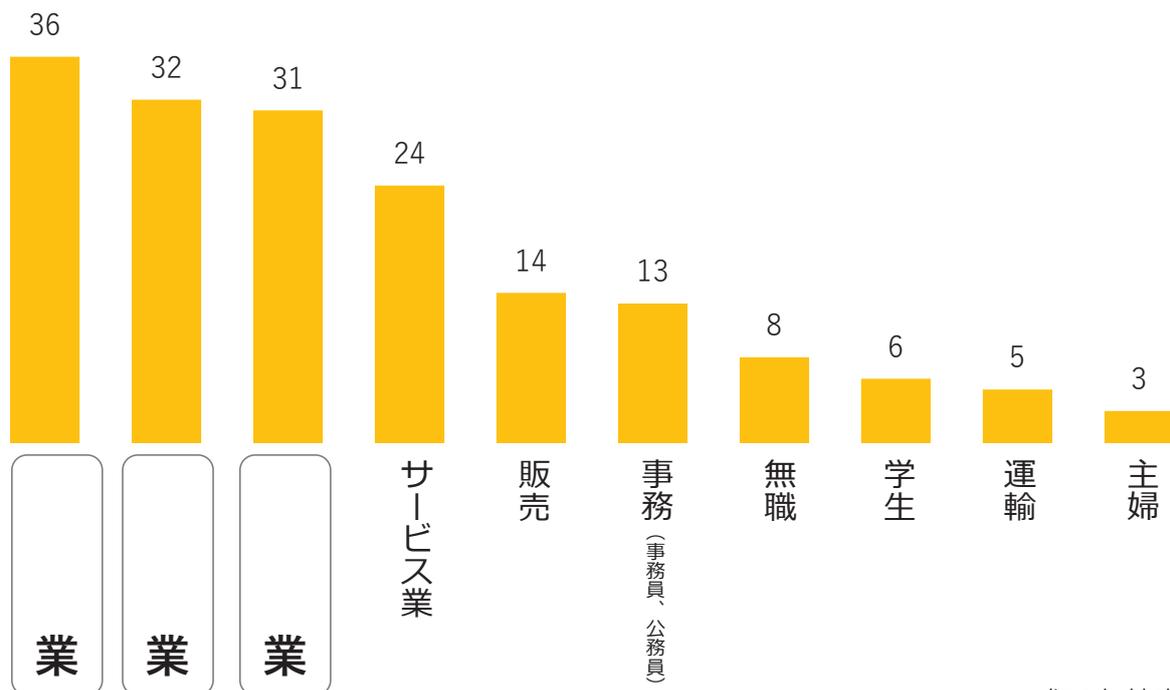


わが国日本の飲酒運転

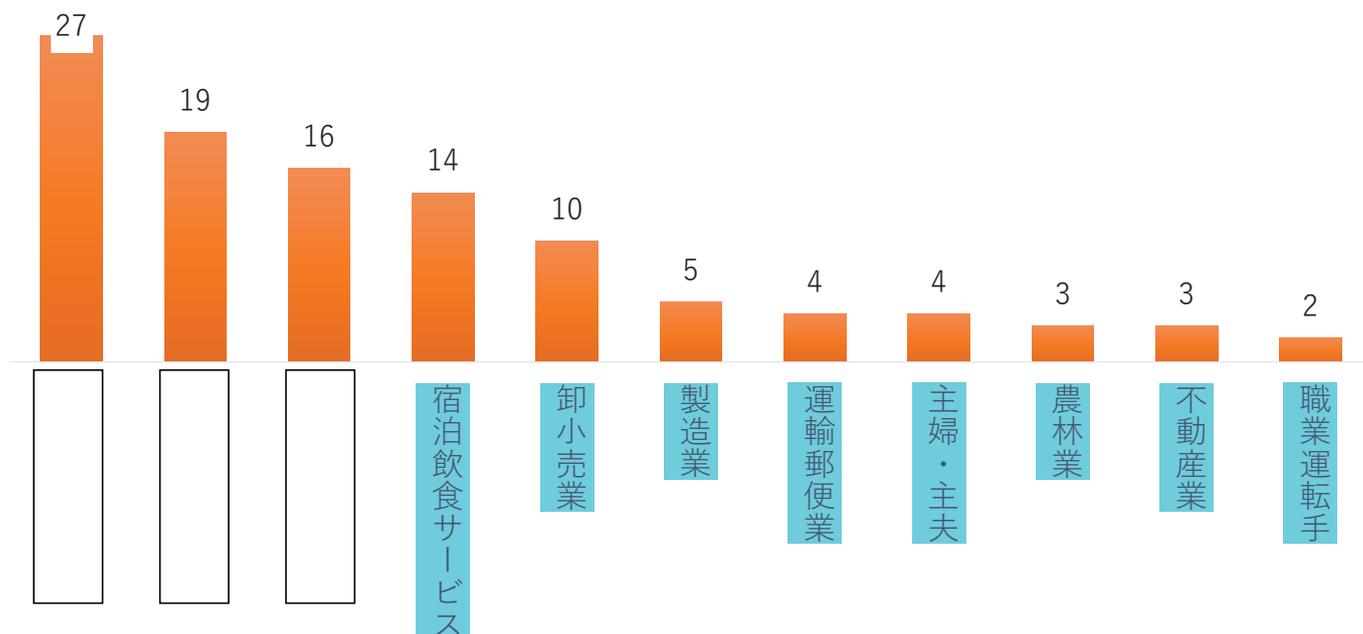
2023年度
飲酒運転違反
事故件数



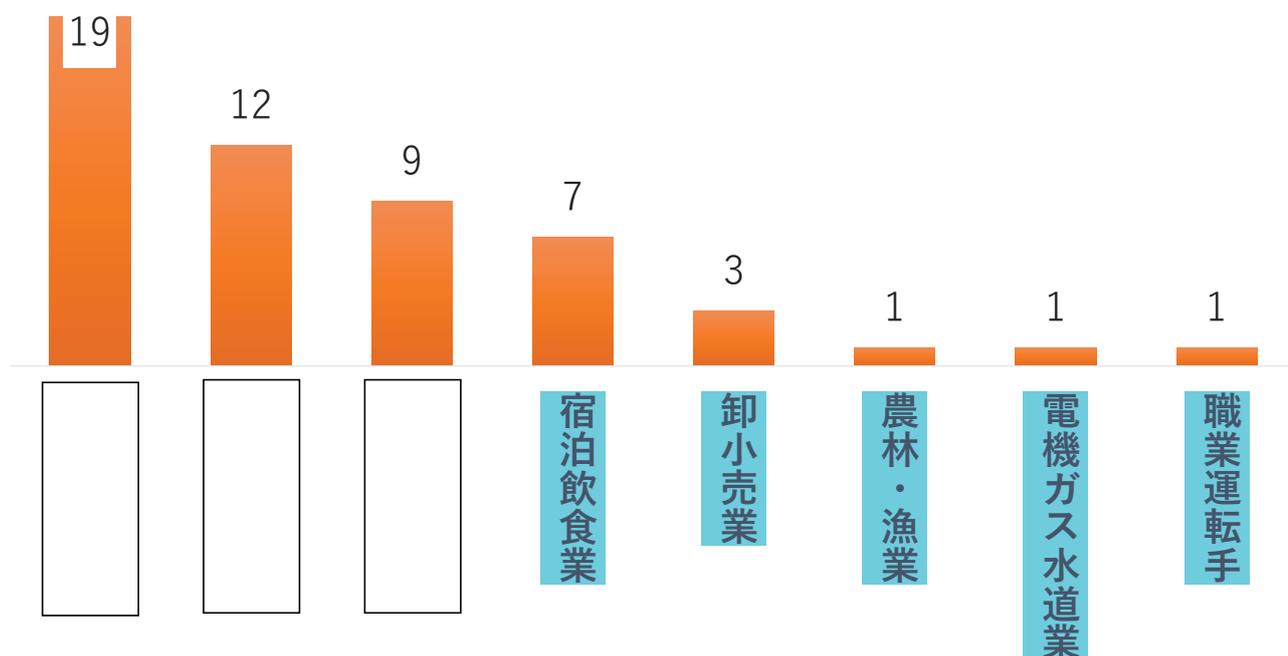
飲酒運転者、職業は？



千葉の飲酒運転者、職業は？（R5）

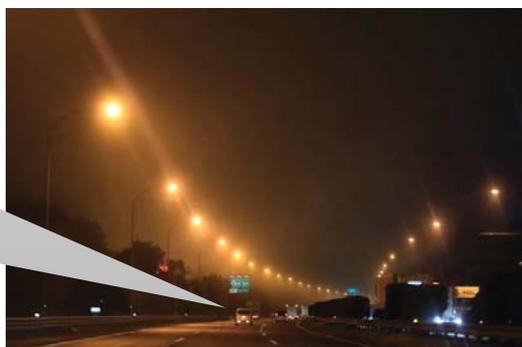


しずおかの飲酒運転者、職業は？（R5）



Q1 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。



○

×

Q2 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。



○

×

Q3 安全運転管理者（副含）以外、NGはどれ？

一般社員

入館受付警備員

コールセンター会社へ外注



OK NG

OK NG

OK NG

Q4 アルコールチェックの記録方法は？

手書き○×でも良い。

紙ナシ（クラウド保存等）は認められない

酒気帯び確認結果表（見本）

番号	日時	運転者	車両番号	確認方法	酒気帯び	確認者	指示事項
1	4月1日 8:30	宮城 一郎	宮城500 さ 12-34	対面 検知器	有(無)	多賀城 次郎	
	その他()			有(無)			
2	4月1日 9:30	宮城 太郎	宮城502 た 23-45	対面 検知器	有(無)	多賀城 次郎	
	その他(電話確認)			有(無)			
3	4月1日 14:30	仙台 太郎	営業課 2号車	対面 検知器	有(無)	多賀城 次郎	
	その他()			有(無)			



○

×

○

×

Q5 アルコール検知器は 何でも良い？

簡易型



スマホ接続型



事務所PC型



車載アルコール
インターロック型



○ ×

○ ×

○ ×

○ ×

通達201号 <https://www.npa.go.jp/laws/notification/koutuu/kouki/20230815katyoutuutatu.pdf>

それホント？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



それホント？アルコール常識クイズその1

女性は男性より
お酒に（ ）体質だ。

弱い？



強い？

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

運動やサウナでひと汗かいて お酒を抜く！



○か×か？

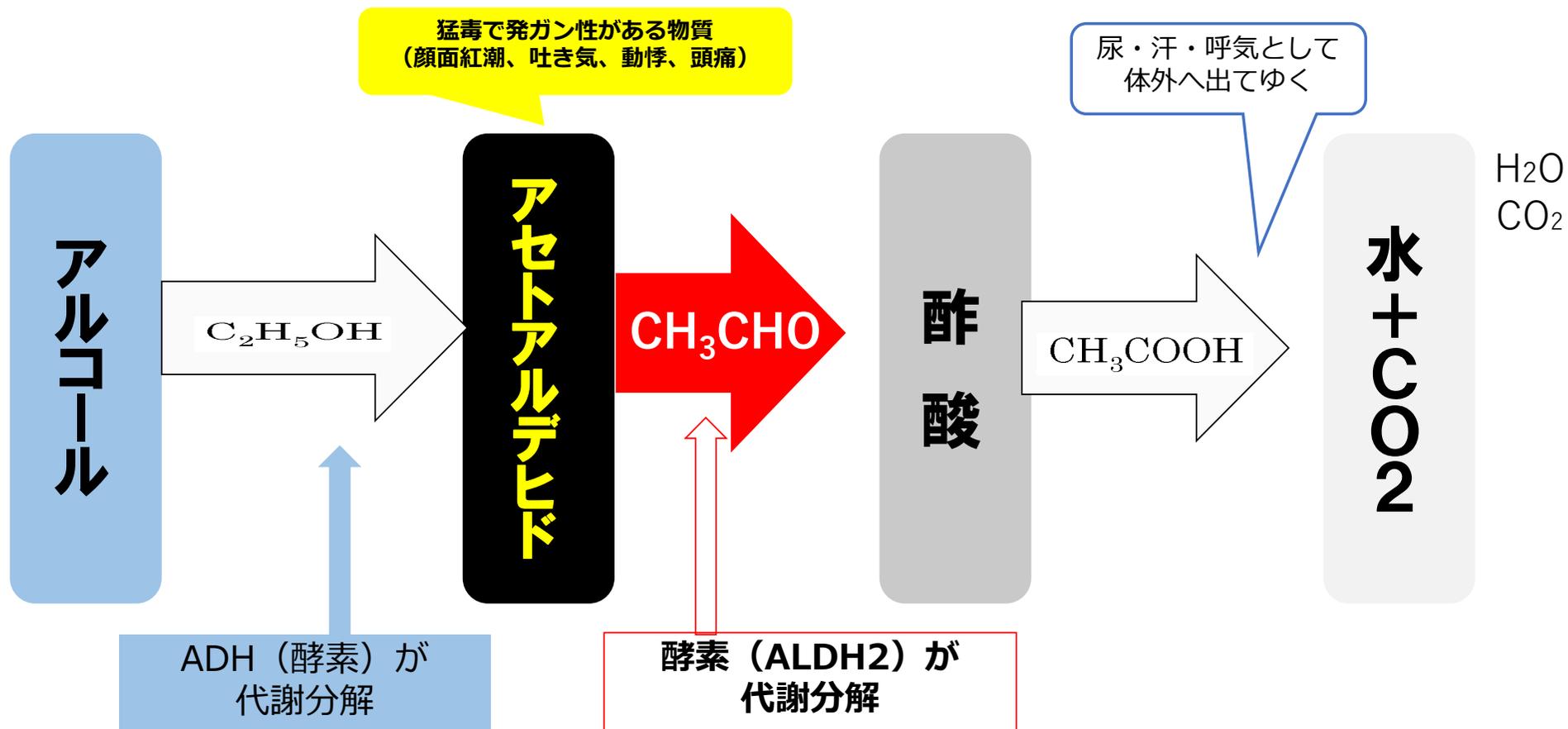


結局

**お酒抜くには
おとなしく寝るに限る。**

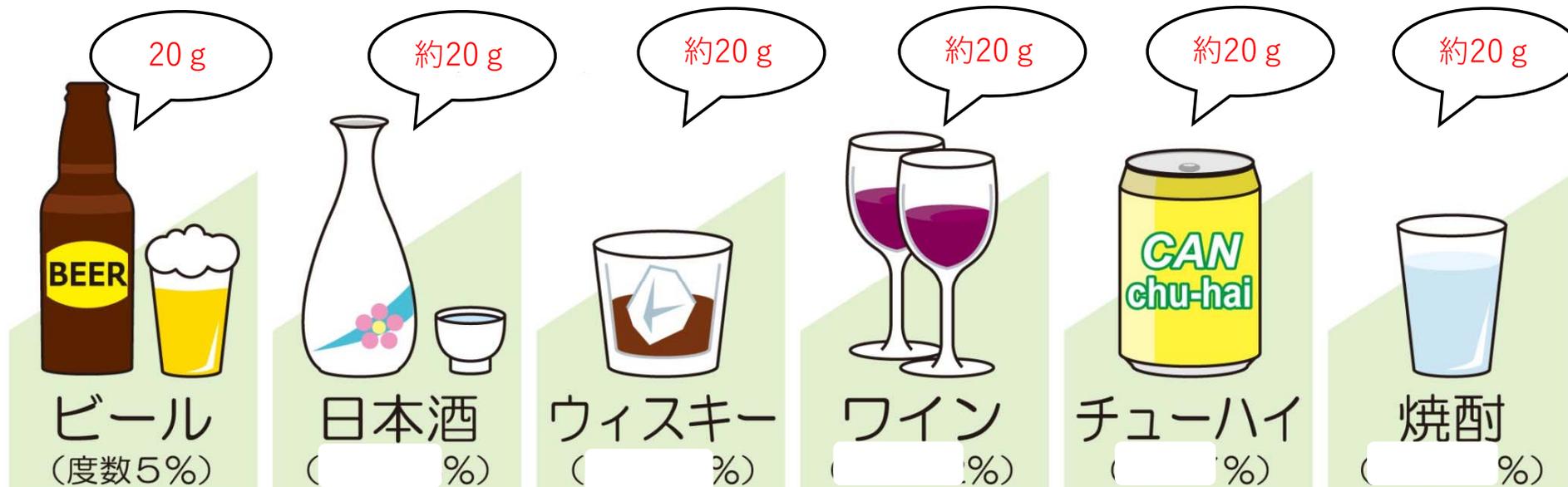
○か×か？

【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

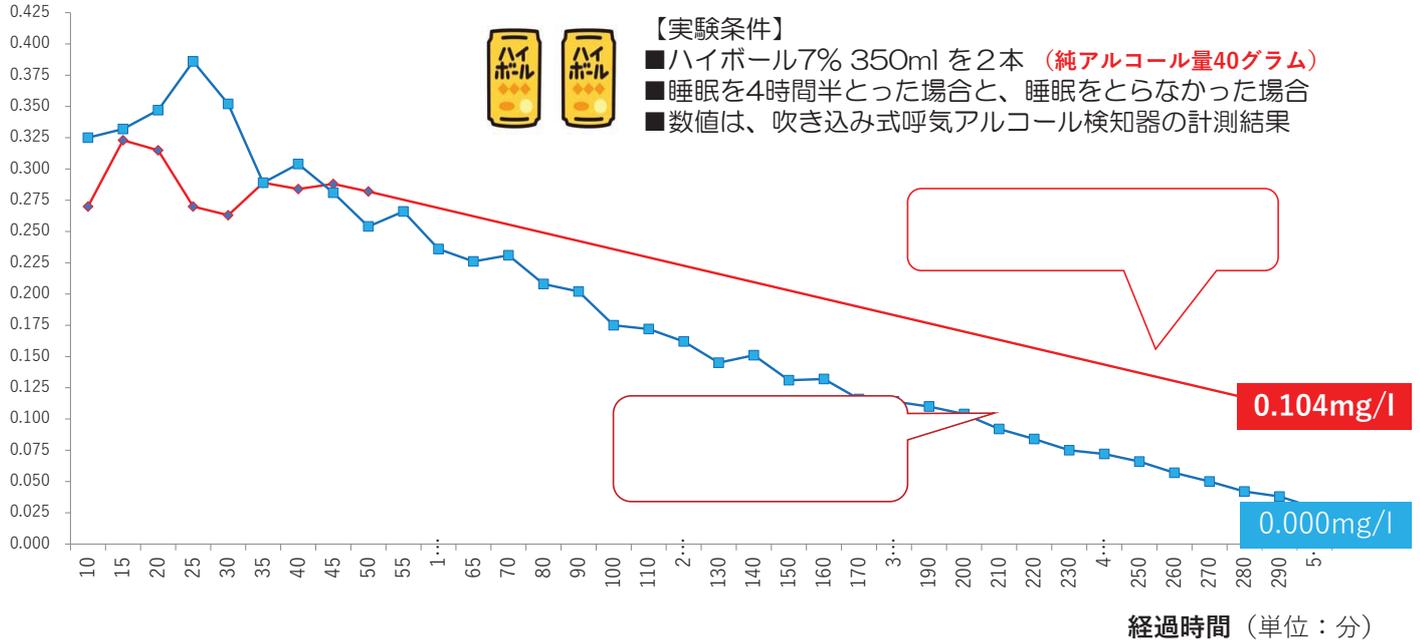
ml

ml

500ml中瓶1本
500ml缶1本
中ジョッキ1杯

「ひと眠りして、酔いを覚ます」は間違い

(単位: mg/L)



演習 (摂取量の計算)



ビール5%を
中ジョッキ
(500ml) で2杯



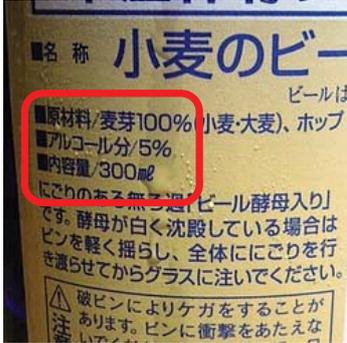
日本酒 (15%)
を1合



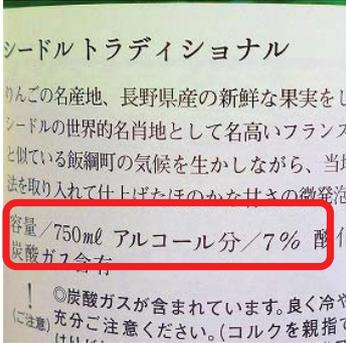
$$\begin{array}{c} \text{「 } \quad \text{」 単位} \\ \text{(} \quad \text{g)} \end{array} + \begin{array}{c} \text{「 } \quad \text{」 単位} \\ \text{(} \quad \text{g)} \end{array} = \begin{array}{c} \text{「 } \quad \text{」 単位} \\ \text{(} \quad \text{g 摂取)} \end{array}$$

0.8

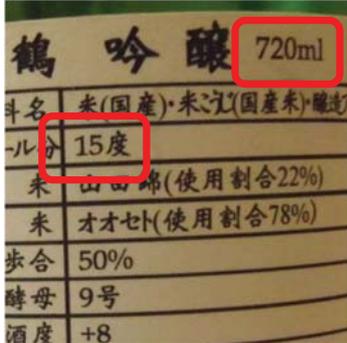
(内容量) ml × (アルコール度数) % × 0.8 (水とアルコールの比重)
= 純アルコール量



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
「 」g

=
<
>



テキーラ(40%) 3杯
「 」g

AUDIT (飲酒習慣スクリーニングテスト)

「AUDIT (オーディット)」は、WHO (世界保健機関) により開発・作成された、飲酒問題の程度を調べるテストです。現在の飲酒習慣が適切か、健康への被害や日常生活への影響が出るほど問題があるのか、チェックしましょう。以下の1~10までの質問で、最も近い回答にチェックしてください。

	0点	1点	2点	3点	4点
1. 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度以下	1か月に2~4度	1週間に2~4度	1週間に4度以上
2. 飲酒するときは通常どのくらいの量を飲みますか? 下記の表を参考にお答えください	1単位	2単位	3単位	4単位	5単位以上
純アルコールを20g含む酒類 (純アルコール20gで1単位となります。ビール500mlを2本飲むと「2単位」になります)					
 ビール (度数5%) 500ml 目安: ・中ビン1本 ・中ジョッキ1杯	 日本酒 (度数15%) 180ml 目安: 1合	 ウイスキー (度数43%) 60ml 目安: ダブル1杯	 ワイン (度数12%) 200ml 目安: 小グラス2杯	 缶酎ハイ (度数7%) 350ml 目安: 350ml缶1本	 焼酎 (度数25%) 100ml 目安: 小グラス半分

1

3. 一度に6ドリンク以上の飲酒がどのくらいの頻度でありますか?	ない	1か月に1度未満	1か月に1度	1週間に1度	毎日またはほぼ毎日
4. 過去1年間に、飲み始めると止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?	ない	1か月に1度未満	1か月に1度	1週間に1度	毎日またはほぼ毎日
5. 過去1年間に、普通だと行えることを飲酒を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 ※お酒を飲んだため車で外出できなかった、等も含む	ない	1か月に1度未満	1か月に1度	1週間に1度	毎日またはほぼ毎日
6. 過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために朝の迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?	ない	1か月に1度未満	1か月に1度	1週間に1度	毎日またはほぼ毎日
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?	ない	1か月に1度未満	1か月に1度	1週間に1度	毎日またはほぼ毎日
8. 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を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?	ない	1か月に1度未満	1か月に1度	1週間に1度	毎日またはほぼ毎日
9. 飲酒のために、あなた自身がけがをしたり、あるいは他の誰かにけがを負わせたことがありますか?	ない		あるが、過去1年間は無し		過去1年間に有り
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年間は無し		過去1年間に有り

2

薬物 依存性ランキング

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

公益財団法人 日本学校保健会 <http://www.hokenkai.or.jp/3/3-3/3-312/3-312-1.html#mayaku>

お酒なんて、いつでもやめられる？



多くて %程度の
「生還」



残り %は
断酒失敗



アルコールと「」の関係



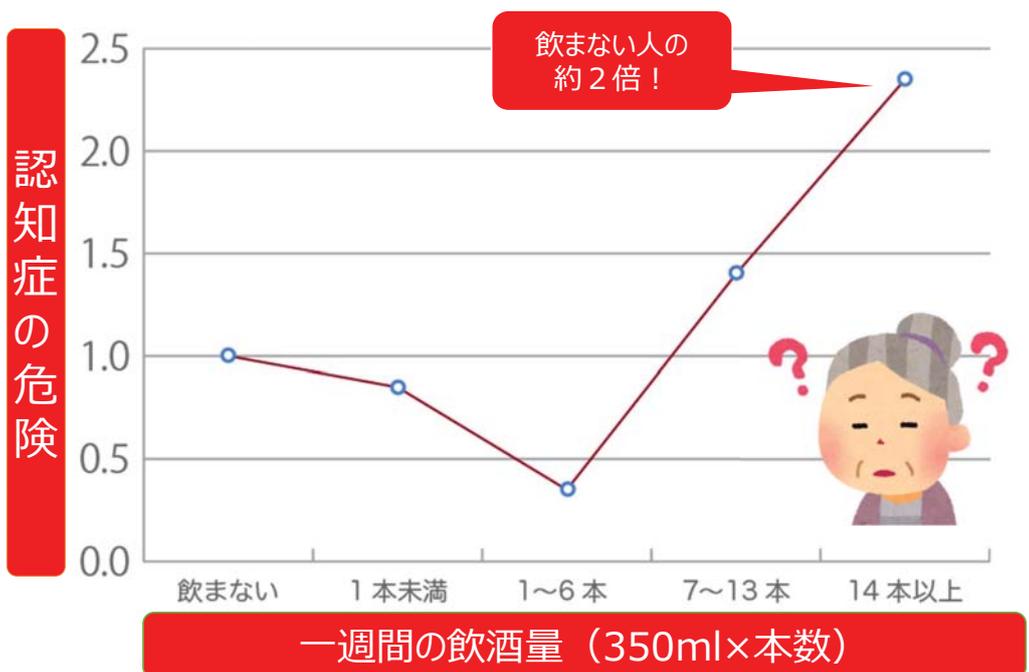
()



()

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



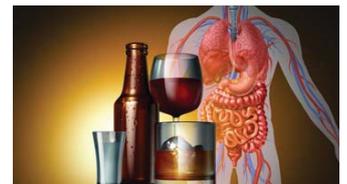
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-01-007.html>

飲酒の



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)		生活習慣病リスク (男性)	
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	ほんとは少ない に超したことは ない

