

今月のHOTニュース

アルコールの与える影響



1月は新年会などで飲酒の機会が多い時期です。今回は、アルコールが人体に与える影響について、一般社団法人 日本損害保険協会作成の「飲酒運転防止マニュアル」より抜粋しました。

アルコールの与える影響

覚えてください アルコールの1単位＝純アルコール20gを含む酒量

ビール	日本酒	ウイスキー	ワイン	チューハイ	焼酎
500ml アルコール度5%	1合 180ml アルコール度15%	ダブル1杯 60ml アルコール度43%	小グラス2杯 200ml アルコール度12%	350ml アルコール度7%	コップ半分 100ml アルコール度25%

ここにあげたのは純アルコール約20グラムを含む酒類です。これを「アルコールの1単位」と呼びます。

焼酎やウイスキーなどアルコール濃度が高いものほど、量が少ないことがわかるでしょう。

～アルコールの処理にかかる時間～

1単位のアルコールを飲むと、体内での処理に飲み終わってからおよそ4時間かかります。飲酒して8時間後に勤務したとします。

2単位ならアルコールは検出されませんが、3単位だと…？検出されることとなります。

飲酒運転を防ぐためにも、健康のためにも、大事なものは、飲みすぎないこと。3単位以上飲むのはやめましょう。なお、アルコールの分解には、体質・体重・体調・飲み方などによる個人差・性差があり、睡眠中は遅れます。体調にも影響されます。

酔いの段階…「脳のマヒ」が進んでいく！

ほろ酔い 血中濃度0.2～1mg/ml 呼気濃度0.1～0.5mg/ml	「理性」の脳、大脳新皮質に徐々にマヒが進んでいる状態です。気分が高揚し、抑制がはずれて気が大きくなります。1単位以内、多くて2単位くらいの飲酒でこの段階になります。飲酒運転で問題になるのはたいていこんなとき。というのは、「大丈夫、自分はまだ酔っていない」と感じる人が多いからです。でも実際には、アルコールの影響で集中力・判断力・思考力が鈍っています。そのため、ふだんは慎重な人でも、つっかりミスをしたり、重大な判断ミスをしたということが起こりがち。反射神経や動体視力（動いているものを見分ける視力）にも重大な影響が出ています。
酩酊 血中濃度1～2mg/ml 呼気濃度0.5～1mg/ml	いわゆる酔っぱらい、2単位以上、3～4単位飲んだ状態です。大脳新皮質のマヒがどんどん進み、内側の大脳辺縁系や小脳にまでマヒが広がります。ここは「感情」や「運動」をつかさどる脳。そのため、舌がもつれ、感情の起伏が激しくなったり、千鳥足になったりします。それが、ホームや階段からの転落事故や酔っぱらい同士のケンカにつながるのです。歩くのもままならないのですから、運転なんてもってのほか！「酒気帯び運転」どころか、間違いなく「酒酔い運転」になります。
泥酔 血中濃度2～3mg/ml 呼気濃度1～1.5mg/ml	酔いつぶれた状態。内側の大脳辺縁系や小脳まですっかりマヒしています。この段階の人を一人にしては危険です。様子がおかしければ病院に運びましょう。
昏睡 血中濃度3～4mg/ml 呼気濃度1.5～2mg/ml	呼んでも揺すってもつねっても反応しません。脳の中心にある延髄や脳幹にまでマヒが進み、死と紙一重の状態。放置すると死に至ります。一刻も早く救急車を呼んでください。

お酒の誘惑を絶とう！

お酒の好きな人が、お酒の誘惑を絶つことは難しいことですが、以下を参考に自分にあった断り方を見つけ、飲酒運転をしないようにしてください。

宴会やパーティーなどで…

- ◎車で来ているから…
- ◎ドクターストップがかかって…
- ◎飲めない体質なんで…
- ◎しらふでも宴会を盛り上げる話術等を身につける
- ◎幹事や会計を引き受け、さつさされつの場から距離を置く



◆宴会やパーティーなどでの主催者としての気くばり

- ・最初のあいさつで、飲まない人に無理に飲ませないように断っておく。
- ・飲まない人のためにノンアルコールのおいしいドリンクを用意しておく。
- ・最初の乾杯の時からソフトドリンクをテーブルに常備しておく。

家で…

- ◎風呂上がりには、ビールのかわりに麦茶を用意しておく
- ◎食事は、はじめからご飯とおかずを食べて、お腹を一杯にする
- ◎酒の買い置きはしない

日常…

- ◎ストレスをためない
- ◎お酒以外に打ち込める趣味を持つ
- ◎飲めない体質を日頃からアピールしておく