

# 保健師からの ちょっといいはなし!



## 飲酒運転

### をなくしましょう!



お酒を飲んでハンドルを握ることは犯罪です!しかし飲酒運転による痛ましい事故が無くならないのはなぜでしょう。

今回はアルコールと人体の関係について考えましょう。

### 酒に強くても

### 弱くても同じ

アルコールは肝臓で分解される過程でアセトアルデヒドという物質に変化します。この物質は顔を赤くさせ体温を上昇させる一方、毒性が強く、吐き気や頭痛を引き起こしたり、脈拍数を上昇させたりします。

酒に弱いまたは、このような

症状が現れやすく、自分が酒に酔っていることを自覚しやしいのですが、酒に強いかたは、症状が現れにくく、自分の酔いの程度を低く評価してしまいがちです。

しかし、実際には、酒に弱いかた同様、アルコールの影響で確実に動作や反応が鈍り、正常な運転はできない状態になっています。

酒に強い、弱いに関わらず、酒を飲んだら絶対に運転は止めますし。

次では、アルコールに関するいくつかの「間違い」をご紹介します。

#### 間違い①

「酒を飲んでも「1時間眠れば大丈夫。」のウソ  
アルコールは体の中で体重1kgにつき、1時間で0.1gという速度で処理されます。例えば体重60kgの人がビール瓶1本飲んだ場合、体から完全にアルコールが抜けるには、最低でも3〜4時間、日本酒を3合飲むと、体内から消えるまで8〜9時間もかかります。酒に弱いかたは、さらに長い時間、アルコールが体内にとどまります。」

「ノンアルコールなので運転に影響はない。」のウソ  
ノンアルコールと表示された飲料にはアルコールの度数を下げたものがあります。飲むと動体視力が低下したり、バランス感覚が鈍くなる場合もあります。また、栄養ドリンクにもアルコールが含まれているものがありますので注意しましょう。」

#### 間違い②

「水を飲むとアルコールが薄まる。」のウソ  
酔いを覚ますために水を飲むかたがいますが、口から飲んだ水では血液中のアルコール濃度にはほとんど影響がありません。短時間でアルコールを体内から消すことは不可能です。」

#### 間違い③

「風呂に入って酔いを覚ます。」のウソ  
お酒に酔ってお風呂に入ると、頭がすっきりして酔いが覚めたように感じますが、それは自立神経が活発になっただけで、アルコールが体内から消えたわけではありません。また全身の血液循環は促されますが、肝臓への血流は減少するため、アルコールの分解能力は低下します。」

#### 間違い④

「酒で嫌なことを忘れる。」のウソ  
適度な飲酒は、日ごろのストレスの解消や気分転換に効果があります。しかし「抑うつ」「怒り」「混乱」などの気持ちはアルコールを飲んだ直後は低下するものの、時間が経つにつれて上昇し、2時間後には飲む前を上回るという実験結果もあります。お酒で嫌なことを忘れようとするのは、ストレスの根本的な解決にはなりません。」

#### 間違い⑤

「酒を飲んだら絶対に運転は止めます。」のウソ  
飲酒運転は、自分や家族だけでなく、被害者や家族の人生も台無しにします。飲酒運転を防ぐには運転手は酒を飲まない、運転手に酒をすすめないことが原則です。飲酒運転をしない、させない人間関係を築きましょう。」

「水を飲むとアルコールが薄まる。」のウソ  
酔いを覚ますために水を飲むかたがいますが、口から飲んだ水では血液中のアルコール濃度にはほとんど影響がありません。短時間でアルコールを体内から消すことは不可能です。」

「風呂に入って酔いを覚ます。」のウソ  
お酒に酔ってお風呂に入ると、頭がすっきりして酔いが覚めたように感じますが、それは自立神経が活発になっただけで、アルコールが体内から消えたわけではありません。また全身の血液循環は促されますが、肝臓への血流は減少するため、アルコールの分解能力は低下します。」