

## あなたは大丈夫？

飲酒運転につながる、

# よくある間違い

「一眠りしたから大丈夫・・・」 → NO！

睡眠中は肝臓の機能が低下し、体内のアルコール処理速度は、遅くなりますので、処理時間にさらに余裕を持つ必要があります。また、翌朝に運転をする場合はアルコールが残らないように飲酒しましょう。



「風呂やサウナで汗を流したから大丈夫・・・」 → NO！

体内のアルコールの多くは、肝臓で分解されるので、汗や尿などでアルコールが抜けることはほとんどありません。また、肝臓が弱っていたり風邪薬を飲んでいたりしたらアルコールの処理に時間がかかります。



### ～アルコールの単位～

「アルコール1単位 = 純アルコール20gを含む酒量」

ビール・・・(500ml、アルコール度5%)

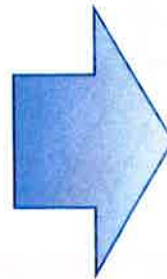
日本酒・・・(1号180ml、アルコール度15%)

ウィスキー・・・(ダブル1杯60ml、アルコール度43%)

ワイン・・・(小グラス2杯200ml、アルコール度12%)

チューハイ・・・(350ml、アルコール度7%)

泡盛・・・(100mlコップ半分、アルコール度25%)



アルコールの  
「1単位」  
と呼びます。

### ～アルコールの処理にかかる時間～



500 ml

500 ml

500 ml

3 単位



(アルコールは徐々に分解)

3単位×4時間=12時間

8時間睡眠をとってもまだ体内には約1単位分のアルコールが残った状態なのです。

体内でのアルコールの処理は体重1kgにつき、1時間で0.1グラムという速度です。たとえば、体重60kgの人が1単位処理するには3～4時間かかります。体重60kgの人が飲酒して8時間後に出勤したとします。

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ね。

※これはあくまでも目安です。体調や体質によっては、さらに時間がかかります。