

## 【アルコールが身体に与える影響】

飲酒運転をしないように、「飲んだら乗るな。乗るなら飲むな。」と呼びかける言葉があります。どんなに少量のアルコールでも、飲酒運転は心身に大きな影響を与え、判断力などが低下して、取り返しのつかない大きな事故につながります。

公益社団法人アルコール健康医学協会によると、お酒を飲んで運転すると以下に挙げる影響が現れるとされています。

1	動体視力が落ち、視野が狭くなる。そのため信号の変化や路上の人や車の動きの見極めが遅れる。
2	抑制がとれ理性が失われているため、運転に必要な判断力が低下する。スピードを出していても気づかなかったり、乱暴なハンドルさばきをしたりすることにつながる。
3	集中力が鈍っているため、とっさの状況の変化に対応できなくなる。
4	運動をつかさどる神経が麻痺しているため、ハンドル操作やブレーキ動作が遅れがちになる。
5	体の平衡感覚が乱れ、直進運転できず、蛇行運転につながる。



このため、信号無視、カーブを曲がりきれない、横断中の人の見落とし、ハンドル操作の誤り、ガードレールや電柱への衝突などにより、悲惨な事故を招いてしまうのです。

また、お酒は、飲んでもすぐに酔うわけではありません。アルコールは、胃や小腸から吸収され、血液に入り、循環されて脳に到達します。それまでには、数十分かかるとされています。お酒と一緒に食べ物をとると、アルコールが体内に吸収されるまで、さらに時間がかかります。

そのため、お酒を飲んだすぐ後は、酔っている感覚はないかもしれませんが、絶対に「自分は、酔っていない。」と勘違いしてはいけません。しばらく経つと、必ず、酔いは回ってきます。

公益社団法人アルコール健康医学協会によると、アルコールが体内から消えるまでの時間は以下のとおりとされています。

ビール中びん 1本・・・3～4時間      ビール中びん 2本・・・6～7時間  
ビール中びん 3本・・・9～10時間      ビール中びん 4本・・・12～13時間

※アルコールが体内から消えるまでの時間は目安であり、体格、体質、性別で異なる。

※一般的に女性は男性よりも、代謝に時間がかかる。

※ビール中びん一本は、日本酒の場合1合、焼酎の場合は0.6合に相当する。

**お酒を飲んだときは、絶対に運転してはいけません。**