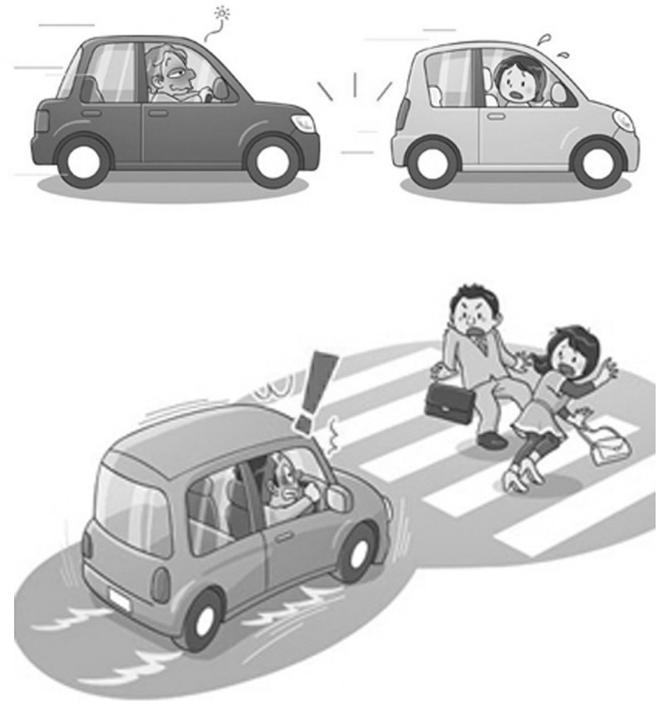


飲酒運転はなぜ危険か？

飲酒運転は、ビールや日本酒などの酒類やアルコールを含む飲食物を摂取し、アルコール分を体内に保有した状態で運転する行為です。

アルコールには麻痺（まひ）作用があり、脳の働きを麻痺させます。一般に「酔う」とは、血中のアルコール濃度が高くなることにより、大脳下部の網様体が麻痺した状態を言います。お酒に酔うと、顔が赤くなる、多弁になる、視力が低下するなどの変化が現れ始め、さらに知覚や運転能力を司る部分が抑制されることにより、同じ話を繰り返したり、足元がふらついたります。

飲酒時には、安全な運転に必要な情報処理能力、注意力、判断力などが低下している状態になります。具体的には、気が大きくなり速度超過などの危険な運転をする、車間距離の判断を誤る、危険を察知しブレーキを踏むまでの時間が長くなるなど、お酒の強い・弱いにかかわらず、たとえ少量の飲酒でも、結果として大きな事故に結びやすくなります。



「体からアルコールが抜けるまでに必要な時間とは？」

1) アルコールの量と分解時間

一般的な中ジョッキサイズのビール（約500ml）には純アルコールが20グラム程度含まれており、個人差があるものの、このアルコール量を分解処理するのに約5時間も要するといわれています（他のお酒の目安については下図参照）。当然、飲酒量が増えるとアルコール分解時間も長くなります。



(画像：政府インターネットテレビより)

2) 睡眠とアルコール分解時間

仮眠すればアルコールが抜ける、という考えは実は間違いで、むしろ寝ていたほうが起きている場合と比べて、アルコールの分解が遅くなると言われています。

いずれにせよ、飲酒してしまったら、体からアルコールが抜けるまでには長い時間が必要です。もし翌日に車を運転する予定があれば、それを考慮した適度な飲酒量にしておく心掛けが大切です。