

# Monthly Report

2016年12月号

## 特集

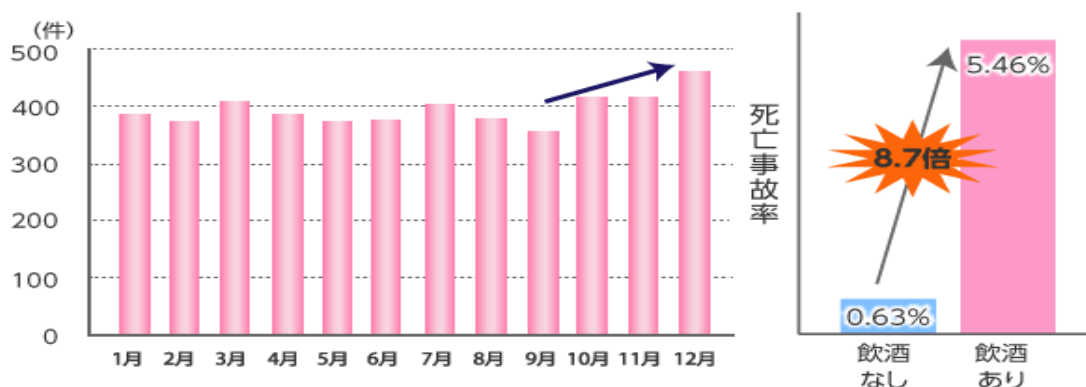
二日酔い運転  
していませんか？

早いもので、師走を迎えています。師走といえば忘年会たけなわですね。

でも、「昨日は飲みすぎちゃって・・・」なんて言っている貴方、ひょっとしてアルコールが抜け切れていないのではありませんか？アルコールが残留している状態で運転すれば、まぎれもなくそれは飲酒運転です。では、体内のアルコールはどのくらいの時間でなくなるのでしょうか。この機会に是非、二日酔い運転について勉強して下さい。

## 1. 飲酒運転 繰り返される悲劇

図1<sup>\*1</sup> 月別飲酒事故件数（平成22年～26年平均）



\*1 （資料 左：警察庁、右：警察庁「平成26年中の交通事故の発生状況」）

2006年に福岡市で発生し、幼児3名が被害者となった、飲酒運転による痛ましい交通事故は、社会に大きな衝撃を与えました。

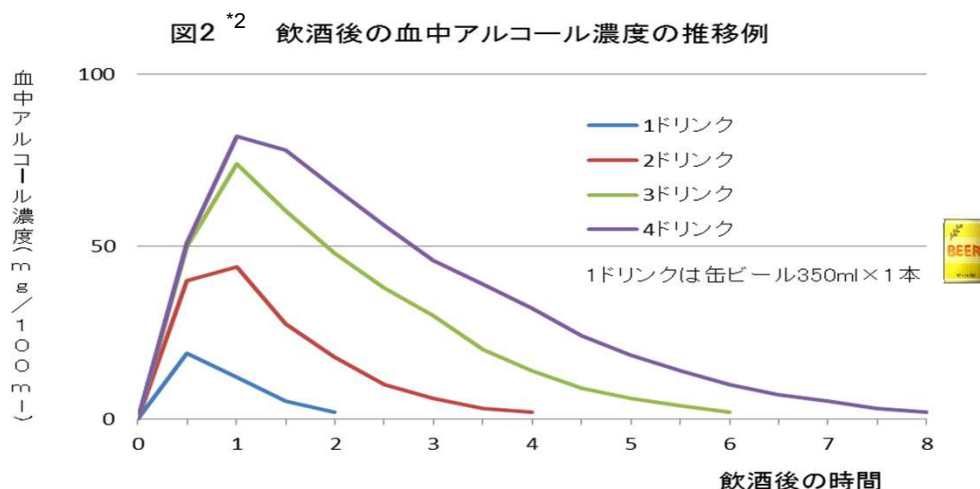
この事故が大きな契機となり、「危険運転致死傷罪」の制定・厳罰化や取締りの強化など各方面で飲酒運転を撲滅するための様々な施策が実施されてきました。

しかしながら、その後も飲酒運転による事故は後を絶たず、一向に減りません。

12月に飲酒運転事故が増える傾向も変わっていません。中には二日酔い運転も含まれているのではないのでしょうか。二日酔い運転も飲酒運転に変わりはなく、不注意ではすまされません。飲酒運転は絶対にやめましょう。



## 2. アルコールの分解処理に要する時間



被験者にアルコールを飲んでもらい、血中濃度の変化を計測したグラフです。個人差が大きく、その日の体調によっても異なりますが、缶ビール1本でもアルコールが体から抜けきるのに2時間以上かかっています。2本で4時間以上、3本では6時間以上も体内に留まっています。忘年会ですと、つい勢いでジョッキ3杯くらいは飲まれる方も多いのではないのでしょうか。居酒屋で飲むような500mlジョッキ3杯なら実に10時間近くも体内にアルコールが留まります。それだけ飲むと、翌朝出勤してもまだアルコールが体内に残っている可能性があります。そのまま運転するのは危険です。二日酔い運転は飲酒運転です。たとえ残留量は少なくても、アルコールは確実に集中力・判断力・思考力を鈍らせ、さらに自己の運転能力を過信させ、ドライバーを危険な運転に向かわせてしまうものです。アルコールチェッカーで残留ゼロを確認してから運転して下さい。

\*2 樋口 進ほか(編).  
健康日本21推進のためのアルコール保健指導マニュアル  
社会保険研究所, 東京, 2003

## 3. 二日酔い運転をしないために

以下の対策を取り、二日酔い運転を防止しましょう。

次の日に運転の予定がある場合には、

- ◇乗務時間前最低8時間以内の飲酒をしない。
- ◇飲酒量をビールジョッキ1~2杯程度に留める。

出発前に

- ◇アルコール検知器でチェックし、残留していれば運転を取りやめる。



SOMPO ホールディングス  
損害保険ジャパン日本興亜株式会社

〒160-8338 東京都新宿区西新宿1-26-1  
ホームページ <http://www.sjnk.co.jp>

時間に余裕をもって、  
「お・も・い・や・り」のある運転を!  
みなさまの無事故を願っております。

エヌエスサービス(株) 一同