

## 交通安全NEWS

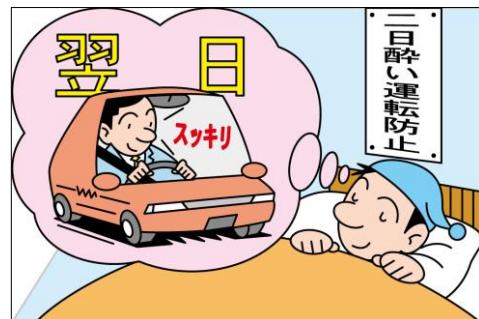
## Monthly Report

2025. 12

## 特集 アルコール依存症予備軍と運転リスク

「一日の終わりに飲むお酒が、何よりの楽しみだ」  
その習慣、本当に「楽しみ」の範囲で収まっていますか？

近年、本格的なアルコール依存症に至る手前の「アルコール依存症予備軍」と呼ばれる状態にある人が、ハンドルを握るケースが問題視されています。



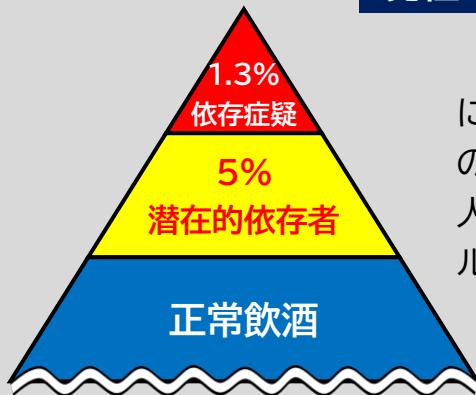
## 1 アルコール依存の兆候と割合

アルコール依存症は、ある日突然なるものではありません。徐々に進行する病気です。  
次のようなサインは、お酒に「コントロールされる」ようになっている危険な兆候です。

## [兆候の例]

- ✓ ストレス解消や気分転換のために、お酒を飲むことが習慣になっている。
- ✓ 以前よりもお酒の量が増えないと、満足できなくなってきた。
- ✓ 「今日は飲まないぞ」と決めても、つい飲んでしまうことがある。
- ✓ お酒を飲まないと寝付けない、または夜中に目が覚めてしまう。
- ✓ 飲んだ翌日に「何を話したか」「どうやって帰ったか」を思い出せないことがある。
- ✓ 家族や周囲の人から、飲酒について心配されたり、注意されたりしたことがある。

## 男性におけるアルコール依存症と予備軍の割合



厚生労働省の統計※1によると、依存傾向は男性が高く、男性における「アルコール依存疑い」「潜在的依存者（予備軍）」の割合が6%以上と推計されています。飲酒習慣がある人は他人事と言えない割合です。女性は1%以下と少ないですが、アルコール依存症になりやすい※2と言われています。

※1.出典:厚生労働省「わが国の成人の飲酒行動に関する全国調査2013年」参照

<https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/2013/133061/201315050A/201315050A0002.pdf> (2025.11.4閲覧)

※2.出典:厚生労働省「健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～」参照

<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/alcohol/a-04-003> (2025.11.4閲覧)

## 「予備軍」の運転に潜む3つの具体的なリスク

「アルコール依存症予備軍」でも運転に深刻な影響を及ぼします。

### ① 常態的な「酒気残り」

毎日の多量飲酒により、肝臓のアルコール分解が追いつかなくなります。「酔いが覚めた」と感じていても「二日酔い運転」のリスクが高くなります。

### ② 離脱症状による集中力の欠如

体からアルコールが抜け始めると、イライラ、手の震え、発汗、不安感といった軽い離脱症状が現れます。この状態で運転すると、注意力が散漫になり、危険への反応が遅れたり、攻撃的な運転になったりします。



### ③ 脳機能の低下による判断ミス

習慣的な飲酒は、判断や理性を司る脳の前頭葉を萎縮させることができます。通常時でも、速度超過や無理な追い越しなど、危険な判断を下しやすくなる傾向があります。

## アルコールの負の連鎖を断ち切るために

飲酒について見つめ直すことは、ご自身と周囲の大切な人たちを守るための勇気ある行動です。

### 【個人としてできること】

- 現状把握**: 飲酒習慣を記録し、どれだけ飲んでいるか把握する。
- 休肝日** : 「週に2日は必ず飲まない日を作る」など休肝日を設ける。
- 専門機関**: 飲みすぎなど不安を感じる場合は専門の医療機関などに相談する。

### 【事業者としてできること】

- アルコールチェック**  
乗車前、乗車後のアルコールチェックを対面により厳格に運用する。
- 相談しやすい環境づくり**  
アルコール依存症が「病気」であることを理解する風土を作り、安全運転管理者や上司が、プライバシーを守った上で相談に乗れる体制を整える。
- 健康診断との連携**  
定期健康診断での問診・結果で問題がある場合には、必要に応じて産業医や専門医への受診を勧奨する。

損害保険ジャパン株式会社

〒160-8338 東京都新宿区西新宿1-26-1  
<公式ウェブサイト> <https://www.sompo-japan.co.jp>

SOMPOリスクマネジメント株式会社

〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-24-1  
<公式ウェブサイト> <https://www.sompo-rc.co.jp>  
SOMPOグループの一員です。

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