

運送業界の健康支援を生きがいに



198 今一度、酒気帯びチェック

新型コロナウイルスが収束傾向にある中、クリスマスや忘年会、お正月と行事が続きます。「やっと食事ができる」とは嬉しいですが、オミクロンという新たな変異株も出現してきていますので、ここは引き続き感染症対策を万全にして、年末年始の集まりを楽しみたいものです。

年末年始、感染症と共に注意していただきたいのが酒気帯び運転です。運輸業は点呼時のアルコールチェックの義務化など、一般に比べるとはるかに飲酒運転の知識を持ち合わせているかとは思いますが、プライベートの時間が増える年末年始は、ちょっとした

気の緩みが災いになることがあります。

■アルコールが抜けるのは、1合で4時間

参考までに日本酒1合(純アルコール20g)が体内から抜けるのは、約4時間です。ビールなら中瓶1本、酎ハイなら1缶が目安となります。ただし、これはあくまでも目安で、体調が優れない、睡眠不足、疲れている場合などは、さらにアルコール分解に時間を要します。「飲んだら乗るな」はもう常識ですが、知らないうちに「酒気帯び運転」にならないためにも、ぜひアルコールが体内から抜ける時間の目安は押さえておいていただき、お酒と上手にお付き合いいただき

たいと思います(当法人のHPでは解説ポスターを紹介しています)。

■うっかり酒気帯び事例
よくあるケースが、「一晩寝たら大丈夫」と午前中に運転するケースです。夜10時まで日本酒3合を飲んでいたらとすると、翌朝10時までアルコールが抜けません。さらに睡眠中は代謝機能が落ちるので、それ以上時間がかかるというのが一般的な見解です。食事やコーヒーを摂っていてもアルコール分解を早めてくれるわけではありません。

■3合以上はアルコール依存症の危険性

3合以上が危ないのは、残酒以外にもアルコール依存症や、肝障害・胃腸障害など身体への影響を及ぼすからです。(あくまで私の体験上ではありますが)最近ノンアルコールビールもかなりおいしくなったと思います。水も一緒に、アルコールとは上手にお付き合いください。

《全日本トラック協会 SAS 検査受託機関》
NPO 法人 ヘルスケアネットワーク (OCHIS)

副理事長 作本 貞子

「安全と健康を推進する協議会(両輪会)」代表
国土交通省健康起因事故対策協議会委員

TEL : 06-6965-3666

FAX : 06-6965-5261

東京オフィス TEL : 03-3295-1271

E-mail sakumoto@ochis-net.com

HP <http://sas.ochis-net.jp/>

(今回は1月17日号に掲載)