

## 運送業界の健康支援を生きがいに



●アルコール依存症に必要な医療サポート  
運輸業界では点呼時のアル

### 210 アルコールとの上手な付き合い方

コロナ禍の1年がまた過ぎようとしています。今年は社会生活も走り出し、イベント再開や、外国人の姿も各地で見られるようになりました。当法人も会場とWebのハイブリッド形式でOCHISセミナーを開催することができました。

皆様方の中には、「今年は久しぶりの忘年会」と楽しみにしている方も多いかと思えます。まだまだ感染対策は不可欠ですが、アルコールも上手にお付き合いいただき、「Withコロナ時代」ならではの年末年始をお過ごしただければと思います。

●アルコール依存症に必要な医療サポート  
運輸業界では点呼時のアル

アルコールチェックもあり、ドライバーさんのお酒の飲み方も随分変わりました。しかし、いまだに飲酒運転がゼロにならないのは、その根底にアルコール依存症という病気が潜んでいるのではと考えられます。意識だけでは解決しない、医療サポートが不可欠なアルコール対策があることもぜひご認識ください。

●残酒の意識と知識を持つ  
次に考えられるのは、飲んだお酒が体内に残っている残酒です。「一晩寝たら大丈夫」というのは大きな勘違いで、睡眠中のアルコール代謝に要する時間は2倍になるといわれています。例えば、日

本酒1合のアルコール分解に要する時間は、男性（体重60kg）で、概ね4時間ですが、飲んだ後に寝てしまうと2倍の8時間を要することになります。また年齢、体格でも分解時間は異なり、同じ人でも日々の体調により異なることも押さえておいてください。

おいしくお酒を楽しむためにも、ぜひ残酒への意識と知識を持っていただきたいと思えます。OCHISでは「知らないうちに酒気帯び運転」という、どれだけ飲めば何時間の残酒になるかを酒別ごとに示したポスターを作成しています。HPでご案内しますので、ご参考になさってください。

●3合以上で医療費3倍  
適酒は1合までと言われています。ちなみに3合以上を常習的に飲むと、医療費は3倍かかり、アルコール依存症の危険性が高まります。1合までなら「百薬の長」となり、残酒へのリスクも低くなります。ぜひお酒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19日号に掲載)