

自動車防災情報

二日酔いも「飲酒運転」です！

「二日酔い」による『酒気帯び運転検挙』が相変わらず多い！

《飲んだら最低8時間以内は運転しない!》

『飲酒運転防止対策』（運送事業者向・国土交通省通達）

- ① アルコール検知器などにより酒気帯びの有無を確実に把握する。
- ② 勤務開始前少なくとも8時間以内は飲酒しないよう徹底する。
- ③ 夜間、早朝の出庫時も対面で確実に点呼を行い酒気帯びの有無を確認する。



* 運送事業者（バス、タクシー、トラック）では、多くの企業が「勤務開始前 10 時間（又は 12 時間）は飲酒してはいけない」という自主的な安全運転規則を導入している。

《飲酒後の運転再開の目安》 ～ 体内アルコール消費換算式 ～

体質、体調等の個人差があります

$$\frac{\text{飲酒量(ml)} \times \text{アルコール度数(\%)} \times 0.8}{\text{体重(kg)} \times 12\%} - \text{飲酒時間} = \text{体内アルコール消費時間}$$

(例) 体重60kg の人がビール中瓶1本と日本酒2合を1時間で飲んだ場合

$$\frac{(500\text{ml} \times 5\% \times 0.8) + (180\text{ml} \times 2 \text{合} \times 15\% \times 0.8)}{60\text{kg} \times 12\%} - 1.0 \text{時間} = \mathbf{7.8 \text{時間}}$$

出典：(佐藤信)

「酒を楽しむ本」

お酒の弱い人はもっと長時間要します！

★酒類別のアルコール度数(%)と飲酒量単位(ml) 【代表的なアルコール飲料の1単位の量】

○ビール	5%	中瓶1本	500ml	○焼酎	25%	0.6合	110ml
○日本酒	15%	銚子1合	180ml	○ワイン	12%	グラス2杯	180ml
○ウイスキー	40%	シングル1杯	30ml	○老酒	18%	グラス1杯	90ml
○ブランデー	40%	ダブル1杯	60ml	○缶チューハイ	7%	1缶	350ml

※アルコール1単位が体内から抜ける(分解)には3~4時間かかりますので目安としましょう！

《二日酔いの恐怖》二日酔いの検挙は、速度違反やシートベルト違反時の酒臭が多いようです！

- 体内にアルコールを保有していると運転能力は低下する！
- 低濃度のアルコール(基準値以下)であっても運転能力に影響を与える！
- ◎お酒は自分が思っている以上に飲んでるもの！
- ◎短時間の仮眠やサウナ、水分摂取等による酔い覚ましはほとんど効果がない！
- 翌朝早くから運転する人は、前夜に飲むのを控えよう！
- 夜遅くまでたくさん飲んだ時は、翌日の運転を控えよう！