



二日酔い運転の落とし穴



1) お酒は飲んだけど、仮眠したから運転しても大丈夫!

みなさんが眠っている間、内蔵も眠っています。起きている間に比べて（個人差はありますが）アルコールが分解され、体から抜けるまでに約二倍の時間がかかる事が分かっています。



2) お酒を飲んだあと寝て起きたら、頭がすっきりしてるし、体からお酒は抜けてるよね!

お酒に酔った状態も含め、人間は、体の状態に「慣れる」ものであり、体からアルコールが抜けていなくても、お酒が体に回った状態に「慣れて」しまえば、酔いが軽くなった、もしくは体からお酒が抜けた、と勘違いしてしまう上、アルコールが体に残っていれば、運動能力、判断能力などは低下したままであることが分かっています。



3) お酒飲んだあと、サウナとかお風呂とかに入って、たくさん汗をかいたら体から早くアルコールが抜けるよね!

アルコールが、汗に混じって体外に排出されるのはほんの一部で、肝臓で分解されない限り体からアルコールはほとんど抜けません。

むしろ、汗をかくことによって、体から水分が抜け、血中のアルコール濃度が高くなってしまい、悪酔いの原因になったり、場合によっては血行障害などの原因となって大変危険です。



～ 二日酔い運転を防止するために ～

- 翌日の予定を考え、酔いがさめるまでの時間を考えた飲酒時間・飲酒量にとどめましょう（翌日の予定から逆算して飲酒量を決めましょう）。
- 飲酒した翌日は、アルコールチェッカー等による自己確認を確実に実施しましょう。
- 二日酔いかもしれないと思ったときは絶対に車を運転しないようにしましょう。
- どうしても、車による移動が必要な場合は、家族や同僚等に運転を依頼するか、タクシー等を利用するなど、自分で車を運転しない方法を考えましょう。

お酒を飲んですぐ、ではなく、一度眠った後などに、まだ体にアルコールが残っている状態で運転し、酒気帯び運転で検挙されたり、交通事故を起こしてしまうケースが後を絶ちません。

法律の言葉を借りれば、「何人も酒気を帯びて車両等を運転してはならない」となっており、お酒を飲み、一度お休みになっても、体にまだアルコールが残っている状態で車両を運転すれば飲酒運転です。

アルコールが分解されて体から出るまでの時間は、体質や体重、男女差などにより個人差はありますが、体重60kgの方を基準に、飲んだお酒の種類、量から簡易的に算出した、「お酒が体から完全に抜けるまでに必要な概ねの時間」については下表のとおりです。(この時間を経過すればお酒が体から抜けると保証できるものではありませんのでご注意ください！)

アルコールが体から抜けるまでの時間の目安

種類	飲酒量		アルコ ール度	分解時間
ビール	500ml 缶 1 本	500ml	5%	約 3 時間 20 分
焼酎	ロック、グラス 1 杯	150ml	20%	約 4 時間
日本酒	1 合	180ml	15%	約 3 時間 36 分
ワイン	グラス 1 杯	100ml	15%	約 2 時間
ウイスキー	ロック、グラス 1 杯	150ml	40%	約 8 時間

二日酔い運転でも……

- ・ 酒酔い運転 **5年以下の懲役 又は 100万円以下の罰金**
- ・ 酒気帯び運転 **3年以下の懲役 又は 50万円以下の罰金**

事故を起こしてしまうと……

- ・ 危険運転死致傷 **15年以下の懲役**
- ・ 過失運転致死傷 **7年以下の懲役・禁錮又は100万円以下の罰金**

飲んだら
のれん

drink

二日酔い運転を防ぐ

中央警察署