

今月のHOTニュース

アルコールの与える影響



1月は新年会などで飲酒の機会が多い時期です。今回は、アルコールが人体に与える影響について、一般社団法人 日本損害保険協会作成の「飲酒運転防止マニュアル」より抜粋しました。

アルコールの与える影響

覚えてください アルコールの1単位＝純アルコール20gを含む酒量

ビール	日本酒	ウイスキー	ワイン	チューハイ	焼酎
500ml アルコール度5%	1合 180ml アルコール度15%	ダブル1杯 60ml アルコール度43%	小グラス2杯 200ml アルコール度12%	350ml アルコール度7%	コップ半分 100ml アルコール度25%

ここにあげたのは純アルコール約20グラムを含む酒類です。これを「アルコールの1単位」と呼びます。

焼酎やウイスキーなどアルコール濃度が高いものほど、量が少ないことがわかるでしょう。

～アルコールの処理にかかる時間～

1単位のアルコールを飲むと、体内での処理に飲み終わってからおよそ4時間かかります。飲酒して8時間後に勤務したとします。

2単位ならアルコールは検出されませんが、3単位だと…？検出されることとなります。

飲酒運転を防ぐためにも、健康のためにも、大事なものは、飲みすぎないこと。3単位以上飲むのはやめましょう。なお、アルコールの分解には、体質・体重・体調・飲み方などによる個人差・性差があり、睡眠中は遅れます。体調にも影響されます。

酔いの段階…「脳のマヒ」が進んでいく！

ほろ酔い 血中濃度0.2～1mg/ml 呼気濃度0.1～0.5mg/ml	「理性」の脳、大脳新皮質に徐々にマヒが進んでいる状態です。気分が高揚し、抑制がはずれて気が大きくなります。1単位以内、多くて2単位くらいの飲酒でこの段階になります。飲酒運転で問題になるのはたいていこんなとき。というのは、「大丈夫、自分はまだ酔っていない」と感じる人が多いからです。でも実際には、アルコールの影響で集中力・判断力・思考力が鈍っています。そのため、ふだんは慎重な人でも、つっかりミスをした、重大な判断ミスをしたということが起こりがち。反射神経や動体視力（動いているものを見分ける視力）にも重大な影響が出ています。
酩酊 血中濃度1～2mg/ml 呼気濃度0.5～1mg/ml	いわゆる酔っぱらい、2単位以上、3～4単位飲んだ状態です。大脳新皮質のマヒがどんどん進み、内側の大脳辺縁系や小脳にまでマヒが広がります。ここは「感情」や「運動」をつかさどる脳。そのため、舌がもつれ、感情の起伏が激しくなったり、千鳥足になったりします。それが、ホームや階段からの転落事故や酔っぱらい同士のケンカにつながるのです。歩くのもままならないのですから、運転なんてもってのほか！「酒気帯び運転」どころか、間違いなく「酒酔い運転」になります。
泥酔 血中濃度2～3mg/ml 呼気濃度1～1.5mg/ml	酔いつぶれた状態。内側の大脳辺縁系や小脳まですっかりマヒしています。この段階の人を一人にしては危険です。様子がおかしければ病院に運びましょう。
昏睡 血中濃度3～4mg/ml 呼気濃度1.5～2mg/ml	呼んでも揺すってもつねっても反応しません。脳の中心にある延髄や脳幹にまでマヒが進み、死と紙一重の状態。放置すると死に至ります。一刻も早く救急車を呼んでください。

お酒の誘惑を絶とう！

お酒の好きな人が、お酒の誘惑を絶つことは難しいことですが、以下を参考に自分にあった断り方を見つけ、飲酒運転をしないようにしてください。

宴会やパーティーなどで…

- ◎車で来ているから…
- ◎ドクターストップがかかって…
- ◎飲めない体質なんで…
- ◎しらふでも宴会を盛り上げる話術等を身につける
- ◎幹事や会計を引き受け、さつさされつの場から距離を置く



◆宴会やパーティーなどでの主催者としての気くばり

- ・最初のあいさつで、飲まない人に無理に飲ませないように断っておく。
- ・飲まない人のためにノンアルコールのおいしいドリンクを用意しておく。
- ・最初の乾杯の時からソフトドリンクをテーブルに常備しておく。

家で…

- ◎風呂上がりには、ビールのかわりに麦茶を用意しておく
- ◎食事は、はじめからご飯とおかずを食べて、お腹を一杯にする
- ◎酒の買い置きはしない

日常…

- ◎ストレスをためない
- ◎お酒以外に打ち込める趣味を持つ
- ◎飲めない体質を日頃からアピールしておく

交通安全のポイント

安全な運転をするためには、交通ルールを正しく理解するだけでは十分とはいえません。ドライバーの視覚機能や錯覚、車に作用する物理的な力や危険な現象などの知識を身につけておくことも大切です。今回は、安全運転にとって必要な知識をまとめてみました。

ドライバーの視覚機能

疲労の影響は目に最も強く現れる

運転時に疲労の影響が最も強く現れるのは、目だといわれています。目が疲れると、見落としや見間違いが増える危険性があります。疲労時の運転は控えるとともに、長距離走行時にはこまめに休憩をとって疲れを防止しましょう。



動体視力は静止視力より低下する

動きながらものを見るとときや動いているものを見るときの視力を「動体視力」といいますが、動体視力は静止視力（止まった状態で止まったものを見るときの視力）よりも低下します。また、動体視力はスピードが速いほど低下していき、特に近くのものが見えにくくなりますから、スピードを出し過ぎないように注意しましょう。

目が暗さに慣れるには時間がかかる

明るい所から急に暗い所に入ったときは、しばらく何も見えず、やがて徐々に目が慣れて見えるようになります。これを「暗順応」といいます。逆に、暗い所から急に明るい所に出たときは、まぶしくて、しばらく何も見えず、やがて徐々に目が慣れて見えるようになります。これを「明順応」といいます。「暗順応」は「明順応」よりも時間がかかるといわれていますから、屋間に暗いトンネルに入るときなどは注意しましょう。

ドライバーの陥りやすい錯覚

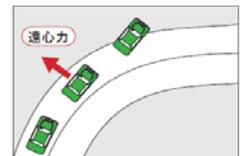
人は常にものを正しく見ているとは限らず、錯覚を起こすことがあります。例えば同じ距離にいても、大きな車は近くに見え、小さい車は遠くに見えます。そのため右折時などに、接近してくる二輪車との距離を実際よりも遠くに判断して、自車の方が先に行けるという誤った判断をすることがありますから注意しましょう。また、夜間や高速道路の走行時は、自車の速度を実際よりも遅く感じやすいといわれています。そのためスピードを出し過ぎる傾向がありますから、ときどきスピードメーターをチェックして、スピードを出し過ぎないように注意しましょう。



運転に影響を及ぼす危険な作用・現象

カーブで作用する遠心力

カーブを曲がるとき、車をカーブの外側に押し出そうとする力が作用します。これは遠心力によるもので、カーブの半径が小さいほど強く作用します。また、スピードの2乗に比例して大きくなりますから、スピードを出し過ぎると、カーブを曲がり切れずに路外に飛び出すといった危険な事態を招くおそれがあります。カーブの手前では必ず十分に減速しましょう。



停止距離を左右するタイヤと路面の摩擦抵抗

ブレーキを踏むと車が停止するのは、タイヤの回転を止めることで、タイヤと路面の間に摩擦抵抗が生じるからです。停止距離は摩擦抵抗の大きさによって左右され、小さいほど停止距離は長くなります。濡れた路面や積雪・凍結路面は摩擦抵抗が小さくなり、乾燥路面に比べて停止距離が長くなります。そのような路面を走行するときは、スピードを落とすとともに、十分な車間距離をとりましょう。また、タイヤの溝がすり減っていると摩擦抵抗が小さくなりますから、スリップサインの出たタイヤはただちに交換しましょう。



ブレーキが効かなくなるフェード現象

下り坂などでフットブレーキを使い過ぎると、過熱により摩擦力が低下して、ブレーキの効が悪くなることがあります。これを「フェード現象」といいます。この現象はフットブレーキの多用によって発生しますから、長い下り坂を走行するときは、エンジンブレーキを活用し、フットブレーキは必要に応じて補助的に使用するようにしましょう。

路面の上を滑走するハイドロプレーニング現象

路面が水で覆われた道路を高速で走行していると、タイヤと路面の間に水の層ができて、その上を水上スキーのように滑走することがあります。これを「ハイドロプレーニング現象」といい、このような状態になるとハンドルもブレーキも効かなくなり大変危険です。雨天時の高速道路走行は、スピードを抑えましょう。



タイヤが波打つスタンディングウェーブ現象

高速走行時にタイヤの表面温度が上昇して、波打つようになることがあります。これを「スタンディング・ウェーブ現象」といい、タイヤがバーストする危険性があります。この現象はタイヤの空気圧が低いほど起こりやすいので、高速道路走行前にはタイヤの空気圧をやや高めに行きましょう。

【取扱代理店】

【住所】

TEL :

FAX :