

★ メイン情報 ★

■ 1) 社員実験シリーズ第5弾！ 【お酒の飲み方によってアルコールの分解時間は変化する？】

お酒の飲み方は人によって違うよね。
飲み方によって、アルコールを分解する時間は変わるのかな？



食事を取らず、飲酒だけをするタイプ



食事を取り、飲酒するタイプ



お酒の飲み方で、「食事を取らず、飲酒だけをするタイプ」と、「食事を取り、飲酒するタイプ」の2つが挙げられます。食事の有無によって、アルコールの分解時間は変化するのでしょうか。食事を取った場合と、取らなかった場合とで下記条件のもと、それぞれ比較実験を行いました。

実験条件

- ・ お酒の種類：ハイボール（7%・350ml）
 - ・ 飲酒時間：1単位につき30分以内
 - ・ 飲酒後の測定間隔：10分
 - ・ 実験終了条件：0.050mg/L未滿になってから2測定で0.050mg/Lを下回ること
- ※実験中の飲食は特別な理由がない限り禁止

当社社員男性Aさんと、女性Bさんに、1食分の食事を取ってから15分後に1単位（アルコール度数7%のハイボール350ml）を飲酒した場合と、食後約5時間の空腹状態で1単位飲酒した場合とで2日間に分け、比較実験を行いました。

※分解時間には個人差があり、その日の体調によっても影響されます。その他、肝臓に疾患のある方は、通常のアルコール代謝機能を有する方と比べ、アルコール分解に倍以上の時間がかかる場合があります。

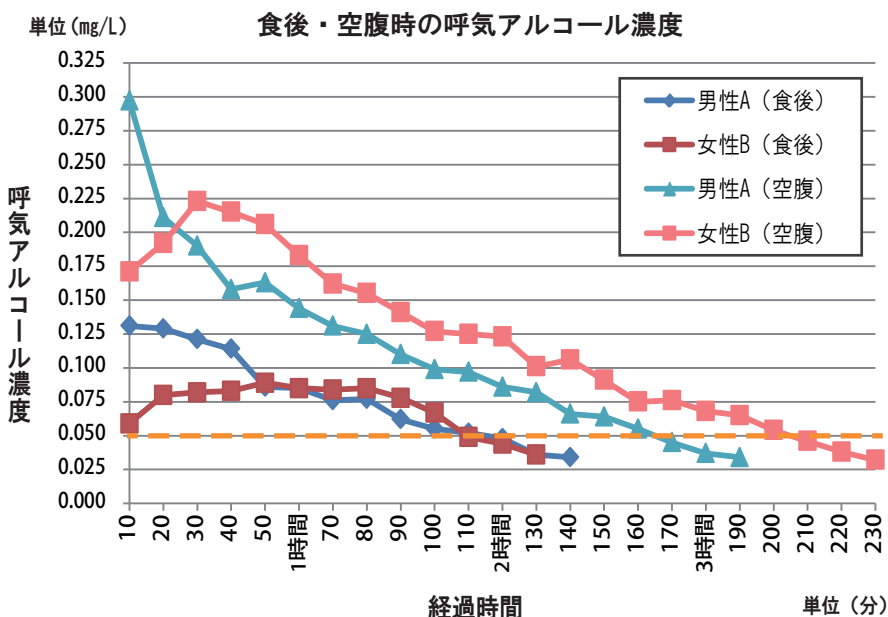
純アルコール量の計算方法：

$$\text{アルコール飲料の量 (ml)} \times \frac{\text{濃度 (\%)}}{100} \times 0.8 (\text{比重})$$

今回摂取した純アルコール量の計算方法：

$$350 (\text{量}) \times 0.07 (\text{濃度}) \times 0.8 (\text{比重}) = 19.6\text{g}$$

1単位は、純アルコール量約20gであるため、今回摂取した純アルコール量は「約1単位」ということがわかります。



今回の実験の結果、2名とも食後に飲酒をした方が呼気中アルコール濃度は早く低濃度になりました。呼気中アルコール濃度が0.050mg/Lを下回った時間を比較すると、約1時間程の差がありました。

0.050mg/L以下になった時間の比較

	状態	時間	数値
男性A	満腹	2時間	0.048
	空腹	2時間50分	0.045
女性B	満腹	1時間50分	0.049
	空腹	3時間30分	0.046

※実験で使用したアルコール測定器は、特別に通常測定範囲以下の数値まで表示されるものを使用しています。製品としての出荷はしていません。

アルコール依存症になりやすい飲み方

習慣



- 10代の頃から飲み始める
※飲酒は満20歳からです！
- 毎日（習慣的に）飲む

飲酒量



- 多量（3単位以上）に飲む

時間



- 急ピッチで飲む
- 長時間だらだら飲む



- 朝から飲む、昼間から飲む
- 二日酔いの朝に迎え酒をする

摂取状況



- 食べないで飲む
- 睡眠剤・鎮痛剤と一緒に飲む

その他



- 嫌なことを忘れるために飲む
- 一人で飲む

アルコール依存症とは？

アルコール依存症とは、長期間多量に飲酒をした結果、アルコールに対して精神・身体共に依存をきたす精神疾患のことを言います。

【精神依存】

- ・ 飲酒したいという強烈的な欲求が出る
- ・ 飲みすぎ等、飲酒のコントロールが効かない

【身体依存】

- ・ アルコールが体から切れると手指が震える、発汗が見れる等の禁断症状が出る

ご飯を食べないでお酒を飲むだけだと、アルコール依存症になりやすいんだ…。
飲み方も気を付けないとね！



今回の実験で行ったように、「空腹状態で飲酒する」という飲み方は、アルコール依存症になりやすい飲み方の1つとされています。飲酒する場合は、食事をしてから等、「空腹状態で飲酒をしない」ことを心がけ、アルコール依存症になりやすい飲み方をしないようにしましょう。また、「多量（3単位以上）に飲む」、「急ピッチで飲む（イッキ飲み）等の飲み方は、危険な飲み方とされています。安全や、健康を意識した飲み方をし、お酒とうまく付き合ってください。

今回の実験は、あくまでも実験時の測定データによる1つの実例となります。

「食事をしたからお酒が早く抜ける」ということではありません。

節度ある飲酒を心がけるようにしましょう。

★ プチ情報 ★

■ 1) 知らなきゃ損する？法令シリーズ第3弾 貨物自動車運送事業者様向け：IT点呼使用の注意点

最近「IT点呼」というキーワードを聞くけれど
IT点呼で気をつけなきゃいけないことはあるかな？



IT点呼使用開始・変更・終了に必要なもの

IT点呼を実施しようとする場合、実施予定日の原則10日前までに、新規報告書等を運輸支局長等に提出する必要があります。その他、提出した報告書の記載内容を変更しようとする場合、事前に変更報告書を提出し、IT点呼実施を終了しようとする場合、終了後に終了報告書を提出することが必要です。忘れずに行いましょう。

運輸支局長等への報告関係

	新規	変更	終了
誰に	IT点呼実施・被IT点呼実施営業所の管轄をする運輸支局長、運輸管理部長又は陸運事務所長		
いつ	IT点呼実施予定日の原則10日前まで	実施に先立ち（事前）	遅滞なく（事後）
何を	①IT点呼・遠隔地IT点呼に係る報告書（別紙3：新規※1）	①IT点呼・遠隔地IT点呼に係る報告書（別紙4：変更・終了※2）	
	②IT点呼機器の性能が分かる書面（パンフレット等）		

IT点呼には報告書等の提出が必要なんだね！



「IT点呼に係る報告書」から「IT点呼・遠隔地IT点呼に係る報告書」に変わりました！

新 別紙2) IT点呼・遠隔地IT点呼に係る報告書
(変更・終了)

報告書の内容も
新しくなっているよ！

旧 別紙2) IT点呼に係る報告書
(変更・終了)

IT点呼に係る報告書の内容も変更されています。
別紙3,4の報告書は『国土交通省 関東運輸局 東京運輸支局』等のHPよりダウンロードが可能です。

■ IT点呼に係る報告書（新規）※1：別紙3
https://www.tb.mlit.go.jp/kanto/s_tokyo/date/12_it_tenko.xls

■ IT点呼に係る報告書（変更・終了）※2：別紙4
https://www.tb.mlit.go.jp/kanto/s_tokyo/date/13_it_tenko.xls

IT点呼でご不明な点があれば、各営業担当、もしくは当社セミナーにてご相談ください。

<http://www.tokai-denshi.co.jp/app/exhibitions/index>

東海電子株式会社 事務局
水野 井口

東京都立川市曙町 2-34-13
オリンピック第3ビル 203号室
TEL：042-526-0905 FAX：042-526-0906

<http://www.tokai-denshi.co.jp/>