飲酒が体に与える影響

運転にさまざまな影響が発生

飲酒をすることで血中のアルコール濃度が高まると、体に次のような、さまざまな影響が出ます。

①動体視力が落ち、視野が狭くなり、信号の変化や路上の人、車の動きの見極めが遅れます。

②集中力が鈍るため、とっさの状況の変化に対応できなくなります。

③運動をつかさどる神経がマヒしているため、ハンドル操作やブレーキ動作が遅れがちになります。

④抑制がとれ理性が失われるため、運転に必要な判断力が低下します。スピードを出していても気づかなかったり、乱暴なハンドルさばきをしてしまいます。

⑤体の平衡感覚が乱れ、直進運転ができず、蛇行運転をします。このため、信号無視、カーブを曲がりきれない、道路横断者の見落としなどで、悲惨な事故を招いてしまいます。

酔いが回るまでは時間が掛かります

お酒を飲んでもすぐに酔うわけではありません。アルコールは、胃や小腸から吸収され、血液に入り、循環されて数十分掛けて脳に到達します。

そのため、お酒を飲んだ直後は酔った兆候が出ませんが、しばらくすると必ず、酔いが回ってきます。

酔ったときの感覚はあてにできません

飲酒運転をしてしまったという理由の一つに、自分では意識が正常だと思い込んでいたということがあります。

自分では正常のつもりでも、アルコールによって、判断力や運動能力は確実に低下します。また、飲酒を続けるうちに急性耐性で、アルコールの作用に慣れが出てきます。

知らないうちの飲酒運転に注意を

前日に、お酒を多く飲んだ日の朝。「少しふらふらするけど、大丈夫」と車を運転し、逮捕されたケースがあります。

アルコールが体内で代謝するためには、飲んだ量に比例して時間が掛かります。

アルコールの分解時間

一般的な中ジョッキサイズのビール（約500ミリリットル）には、純アルコールが20グラム程度含まれており、個人差はありますが、分解処理をするために約5時間を要すると言われています。

お酒を飲み過ぎた次の日は、たとえ時間が経っていたとしても、運転を控えましょう。

「寝ればアルコールが抜ける」は間違い

寝ればアルコールが抜けるという考えは間違いで、逆に寝ていたほうが起きている場合と比べて、アルコールの分解が遅くなると言われています。

また、アルコールは肝臓で約90％。呼気や汗、尿として排出されますが、この割合は入浴や運動をして、たくさん汗をかいたとしても変わりません。

純アルコール分が20g含まれるお酒の量

ワイン 200mℓ

日本酒（1合）180mℓ
焼酎（25度）100mℓ

ウイスキー 60mℓ

ビール 500mℓ

飲酒運転には厳しい罰則があります

重大事故に直結する飲酒運転の根絶のため、平成19年に飲酒運転の厳罰化、平成21年には悪質・危険運転者に対する行政処分が強化されました。

飲酒運転者本人はもちろん、同乗者や車両提供者、お酒の提供者にも厳しい刑罰が課せられます。

運転者本人に対する処分・罰則

	呼気中アルコール濃度	行政処分	刑罰
酒気帯び運転	0.15mg／ℓ以上 0.25mg／ℓ未満	免許停止 （停止期間90日） 基礎点数　13点	3年以下の懲役または50万円以下の罰金
	0.25mg／ℓ以上	免許取り消し （欠格期間2年） 基礎点数　25点	
酒酔い運転	呼気中のアルコール濃度にかかわらず、アルコールの影響により車両などの正常な運転ができない状態	免許取り消し 基礎点数　35点 （欠格期間3年）	5年以下の懲役または100万円以下の罰金

運転者の周囲の人に対する処分・罰則

	運転者が酒酔い運転をした場合	運転者が酒気帯び運転をした場合
車両を提供した人	5年以下の懲役または100万円以下の罰金	3年以下の懲役または50万円以下の罰金
酒類を提供した人 同乗した人	3年以下の懲役または50万円以下の罰金	2年以下の懲役または30万円以下の罰金

一杯でも飲んだら飲酒運転

道路交通法では呼気1リットル中0.15ミリグラム以上のアルコールを検知した場合を「酒気帯び運転」としています。

例として、ビール中瓶1本、日本酒1合、焼酎0.6合のうち、いずれかを飲んだときの血中アルコール濃度は、0.02～0.04％となり、これは、呼気1リットル当たりのアルコール量に換算すると、0.1～0.2ミリグラムに相当します。つまり、少しでもお酒を飲んだら「酒気帯び運転」の基準値を超えることになります。

自動車の飲酒運転により、人を死傷させた場合は、さらに厳しい罰則があります

◆アルコールの影響により、正常な運転に支障が生じる恐れのある状態で、自動車を運転し、正常な運転が困難な状態に陥り人を死傷させた場合

致死で15年以下の懲役
致傷で12年以下の懲役

◆アルコールの影響により、正常な運転に支障が生じる恐れのある状態で、自動車を運転した場合で、人を死傷させ、その発覚を免れる行為をした場合

12年以下の懲役

飲酒運転根絶のために 飲酒運転を無くすための3つの約束

飲酒運転を根絶させるためには、一人一人が「飲酒運転を絶対にしない、させない」という強い意志を持つことが必要です。

家族、職場、友人など社会全体で、飲酒運転をしない、させない環境をつくりましょう。

お酒を飲んだら運転しない

運転者はお酒を飲んだら運転せずに、公共交通機関や運転代行業者を利用しましょう。

運転をする場合は、お酒を絶対に飲まず、アルコールが含まれていない飲み物にしましょう。飲酒運転を避けるために、車の鍵を飲食店に預けることも有効です。

運転する人にはお酒を飲ませない

運転者にはお酒を勧めたり、飲ませたりしないようにしましょう。

お酒を飲んだ人には運転させない

運転者が飲酒してしまった場合は、絶対に運転させず、飲酒して運転する人の車に同乗するのもやめましょう。

ハンドルキーパー運動を進めましょう

ハンドルキーパー運動とは、自動車で仲間と飲食店などに行く場合に、お酒を飲まない人（ハンドルキーパー）を決め、その人が仲間を自宅まで送り届ける運動です。

ハンドルキーパーがいないときは、タクシーやバス、電車などの公共交通機関や代行サービス、送迎バスなどを利用しましょう。