

令和5年2月 安全衛生メッセージ

手洗い・うがいを細目に実施

空気が乾燥



アルコールの吸収と分解

体内に摂取されたアルコールは、胃にあるうちはゆっくりと吸収され、小腸に入ると速やかに吸収されます。そのため、胃から小腸への排出時間が速いと、どんどん血液に入って血中アルコール濃度が高くなります。このような理由から、アルコールは食べながら飲むことや薄めて飲むことが推奨されます。汗をかいたり、水をたくさん飲んだりすると、アルコールが速く抜けると勘違いしている人もいます。確かに、わずかな量のアルコールは呼気（0.7%）、汗（0.1%）、尿（0.3~4%）からも排泄されますが、代謝のほとんどは肝臓で行われます。

“適度な飲酒量”とは

アルコール量に換算して20gです。

アルコール量計算式 → お酒の量 (ml) × 【アルコール度数 (%) ÷ 100】 × 0.8

“1時間で分解できるアルコールの量”とは

体重×0.1g程度です

お酒の目安量

種類	量	ビール換算 (ml)	純アルコール換算(g)
ビール	コップ1杯	180	7
	中瓶	500	20
	大瓶	633	25
	レギュラー缶	350	14
	ロング缶	500	20
	中ジョッキ	320	13
日本酒 (15%)	1合(180ml)	540	22
	お猪口 (30ml)	90	4
焼酎 (20%)	1合	720	29
焼酎 (25%)	1合	900	36
チューハイ (7%)	レギュラー缶	490	20
	ロング缶	700	28
	中ジョッキ	448	18
チューハイ (9%)	レギュラー缶	630	25
	ロング缶	900	36
	中ジョッキ	576	23
ワイン (12%)	ワイングラス (120ml)	288	12
	ハーフボトル (375ml)	900	36
	フルボトル (750ml)	1,800	72
ウィスキー (40%)	シングル水割り (原酒で30ml)	240	10
	ダブル水割り (原酒で60ml)	144	20
	ボトル1本 (720ml)	1,728	230
梅酒 (13%)	1合 (180ml)	468	19
	お猪口 (30ml)	78	3



運転技能	血中濃度
集中力が下がる	0.01%未満
多方面への注意力が向かなくなる	0.02%
反応時間が遅れる	0.02%
トラッキング技能が阻害される	0.02%
ハンドル操作が上手くできなくなる	0.03%
視覚機能が阻害される	0.04%
規制を無視し始める	0.05%

※トラッキング・・・道路に沿って物体を追っていく技能のこと

