







(4) アルコール等の知識

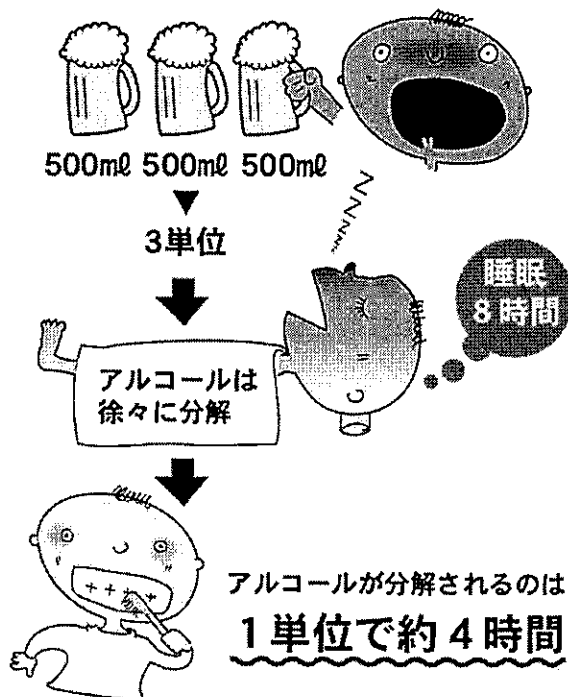
アルコールの単位、処理にかかる時間

覚えてください!アルコール1単位=純アルコール20gを含む酒量

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



体内でのアルコールの処理は体重1kgにつき、1時間で0.1グラムという速度です。たとえば体重60kgの人が1単位処理するには3~4時間かかります。体重60kgの人が飲酒して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…?検出されることになりませぬ。

これはあくまでも目安です。日頃飲みすぎがたまって肝臓が弱っていたり、風邪薬を飲んでいたりしたら、アルコールの処理はもっと時間がかかるかもしれません。

つまり、
3単位 × 4時間 = 12時間
 まだ体内には約1単位分のアルコールが残った状態なのです。