飲酒（アルコール）が運転に与える影響③

○飲酒運転をするのは特別な人でしょうか？

あなたも飲酒運転をしているかも！？

☑飲んだお酒がどのくらいで抜けるか、目安となる具体的な時間を知っていますか？

酒席で、乾杯でビールを飲んで、もう2杯はビールをジョッキで飲み、それから日本酒に変えて2合飲んだ場合
「飲んだ翌朝の運転を控えれば大丈夫。」
「8時間経てば大丈夫。」と誤解している方はいませんか？

8時間経っても、翌朝になっても、飲酒量や体質などによりお酒の影響が残っていることがあります。（研修資料参照）

☑お酒に強い方は、少量なら大丈夫でしょうか？

ごく少量で、ご自分では「酔っていない」と感じていても
脳には影響があります。気をつけているつもりでも、
お酒が残っている状態で運転していることがあり得ます。
このようなことにならないために、まず正しい知識を持ちましょう。

○「アルコール依存は特別な人しかならない」でしょうか？

☑習慣的に飲酒を続けていると、徐々に身体がアルコールに慣れて、以前と同じ量のお酒では酔うことができなくなります。
☑同じ飲酒量では満足できなくなるので次第に酒量が増え、
アルコールへの依存が進み、数年から10年くらいかけて
アルコール依存が形成されると言われています。
別紙のスクリーニングテストでチェックしてみましょう。

**各職場で研修資料を活用し、正しい知識を持って
「飲酒運転をしない、させない、許さない」を徹底しましょう。**

（北海道教育庁教育職員局福利課）

新久里浜式アルコール症ストスクリーニングテスト：男性版(KAST KAST-M)

項　　目	はい	いいえ
最近6ヶ月の間に次のようなことがありましたか？		
(1) 食事は1日3回、ほぼ規則的にとっている	0点	1点
(2) 糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断され、その治療を受けたことがある	1点	0点
(3) 酒を飲まないと寝付けないことが多い	1点	0点
(4) 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことが時々ある	1点	0点
(5) 酒をやめる必要性を感じたことがある	1点	0点
(6) 酒を飲まなければいい人だとよく言われる	1点	0点
(7) 家族に隠すようにして酒を飲むことがある	1点	0点
(8) 酒がきれたときに、汗が出たり、手が震えたり、いらいらや不眠など苦しいことがある	1点	0点
(9) 朝酒や昼酒の経験が何度かある	1点	0点
(10) 飲まないほうがよい生活を送れそうだと思う	1点	0点
合　計　点		点

合計点が4点以上：アルコール依存症の疑い群

合計点が1～3点：要注意群（質問項目(1)による1点のみの場合は正常群。）

合計点が0点：正常群

新久里浜式アルコール症ストスクリーニングテスト：女性版(KAST KAST-F)

項　　目	はい	いいえ
最近6ヶ月の間に次のようなことがありましたか？		
(1) 酒を飲まないと寝付けないことが多い	1点	0点
(2) 医師からアルコールを控えるようにと言われたことがある	1点	0点
(3) せめて今日だけは酒を飲むまいと思っていても、つい飲んでしまうことが多い	1点	0点
(4) 酒の量を減らそうとしたり、酒をやめようと試みたことがある	1点	0点
(5) 飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある	1点	0点
(6) 私がしていた仕事をまわりのひとがするようになった	1点	0点
(7) 酒を飲まなければいい人だとよく言われる	1点	0点
(8) 自分の飲酒についてうしろめたさを感じたことがある	1点	0点
合　計　点		点

合計点が3点以上：アルコール依存症の疑い群

合計点が1～2点：要注意群（質問項目(6)による1点のみの場合は正常群。）

合計点が0点：正常群