

運送業界の健康支援を生きがいに

66 アルコール問題に向き合う

12月は健康リスクが一気に上昇します。今回のテーマは「アルコール」です。忘年会・新年会を控え、アルコールによる健康への影響や「飲酒運転」が懸念されます。運送事業者の場合、来年4月の点呼時におけるアルコールチェックの義務化なども大変気になるところです。

◆バス運転手、まさかの酒気帯び

「アルコールが残っている意識はなかった」と話すのは、関西私鉄大手のバスドライバーA氏です。A氏の酒気帯び運転が発覚したのは本年11月。昼から夕方にかけて、ビールを中ジョッキ2杯と中瓶2本飲み、翌朝9時過ぎの点呼時チェックを受けた際、呼気からアルコールが検知されました。

通常ならば当然、点呼時にストップがかかるわけですが、たまたま点呼前にすでに約70キロを走行していたという事実も発覚し、社会問題となった事例です。

◆ビール4杯なら残酒16時間

皆さんの中に、「8時間以上たてばOK」「一晩寝ると大丈夫」と思っている方はいませんか？この認識は大きな間違いです。体内に残るアルコール量は、アルコール濃度と量、飲み終えた時間や個人の体質や健康状態で変化します。目安となる時間を押さえておく必要があります。

例えば、ビール500ミリリットルのアルコールが体内から抜ける時間は、約4時間が目安です。A氏の場合は4杯ですから、実に16時間もの間、体内にアルコールが残っていることとなります。つまり、朝9時点呼では酒気帯びです。

◆アルコールとドライバーの適性

さて、皆さんは4杯のビールを何時間かけて飲めますか？3時間とすると、A氏の体内にアルコールが入っていた時間は16時間+3時間の19時間ということになります。飲酒運転で検挙される人の半数以上が、3単位(*)以上の飲酒常習化というデータがあります。職業ドライバーの適性と多量飲酒習慣は、今後検討されるべき案件かもしれません。

*アルコールの1単位=酒類によってアルコール濃度が違うため、純アルコールに換算して20gを1単位として表します。ビール500ミリリットル、日本酒1合が1単位の目安です。

◆アルコール教育の見直しを皆様の会社では、「飲んだら乗らない」指導を徹底されていると思いますが、実はここが盲点です。あまりにも当たり前すぎる漫然教育は、実効ある教育とは言えません。「まさか自分が…」というリスクを自覚できるように導く教育こそが重要です。

【ご案内】①アルコールの残酒を分かりやすくグラフに示した「知らないうちに飲酒運転」ポスターがあります②アルコール問題の運輸業界向け講演を行っています。お問い合わせはOCHISまで。(次回は1月17日号に掲載)



《全日本トラック協会・大阪府トラック協会
SAS検査受託機関》
NPO法人 大阪ヘルスケアネットワーク
普及推進機構(OCHIS)

理事 作本 貞子

TEL : 06-6965-3666
FAX : 06-6965-5261

E-mail sakumoto@ochis-net.com
HP <http://sas.ochis-net.jp/>