

発行：はつらつ編集局
 発行日：平成 25 年 4 月 1 日
 発行人：吉田 秀明
 編集人：はつらつ編集委員
 お問い合わせ：0135-23-3126



出張医師

整形外科(手稻溪仁会病院) 第4火曜日

西田先生 → 遠藤先生

総合診療科(北大) 毎週木曜日

桑谷先生 → 久保田先生

循環器内科(北大) 毎週金曜日

村井先生・杉田先生 → 松本先生・小原先生

常勤医師

外科医 パウデル・サシーム



外科医 本谷 康二



(本谷医師)

4月からの医師異動

研修医リレーコラム54

「STOP飲酒運転」

自動車運転中に事故を起こさないためには、道路の状態を把握し(認知)、危険を回避しなければならないと考え(判断)、ブレーキを踏んだりハンドルを操作したり(処置)という反応が素早く行われなければなりません。

飲酒運転で事故が多発するのは、注意力や判断力、視機能が低下するからで、様々な具体的な報告があります。例えば、飲酒75分後の反応速度は平常時より約10%遅いという報告や、飲酒30分後に動体視力が半分に低下し、遠近感を判断する能力も20~40%低下したという報告があります。また、アルコール摂取によって、視覚と連動して運動動作をつかさどる脳領域の活動が低下することが実証されました。その影響で、信号の赤は認識できても、素早くブレーキを踏む動作が難しくなります。また、アルコール摂取による自己中心的な判断、危険に対する感覚の鈍麻といった心理的側面も見逃せません。

このように運転に有害な酒気を帯びていないかアルコール検査が行われます。体内のアルコール濃度を推定する方法として、血液か呼気に含まれるアルコール濃度を検査する方法がありますが、血中濃度の測定は複雑で時間がかかるため、日本では警察により一定量の呼気に含まれるアルコール量を測る簡易的な検査が行われます。ただし、多くの研究機関の実験により、血液 1ml 中のアルコール量と深く吐いた呼気 2ℓのアルコール量にほぼ等しいことが確認されており、両者はほぼ同様の意味を持つこととなります。



それでは、ヒトの体からアルコールが抜けるのに必要な時間はどれくらいでしょうか？

人体のアルコール代謝速度はアルコール濃度に依存せず概ね一定であり、その速度は 0.1g/kg/hr(…①)程度とされています。つまり、ヒトの体は常に体重 1kg あたり 1 時間で 0.1g のアルコールを分解することができます。この数値を利用して、アルコールが体から抜けるのにどのくらいの時間が必要かの目安を計算することができます。

例えば体重 60kg のヒトが、ビール中瓶 2 本を飲んだとしたら、アルコールが体から抜けるのにどのくらいの時間がかかるでしょうか。目安としてアルコール 20g は、ビール中瓶 1 本(500ml)、日本酒 1 合(180ml)、ワイングラス 2 杯(240ml)、焼酎五分の二合(70ml)、ウイスキーダブル 1 杯(60ml)に相当します。①の係数を用いると体重 60kg の人は、一時間あたり 6g のアルコールを分解できます。ビール中瓶 2 本のアルコール合計量は 40g なので、『40g÷6g=6.7 時間』が代謝に要する時間となります。つまり、体重 60kg のヒトが、ビール中瓶 2 本を飲んだとしたら、約 7 時間後にアルコールが体から抜ける計算となります。

もちろん、分解能力には個人差があるので一概には言えません。ただ、深夜まで大量に飲酒した翌朝、「一晩過ぎたから大丈夫」とハンドルを握ると、注意力、判断力、視機能が低下した酒気帯び運転となり、大変危険です。二日酔いの朝、重たい頭の片隅でアルコール代謝速度と大切な人を思い浮かべながら、車が運転できる状態か想像してみてください。 **斗南病院研修医 大場 光信**



救急件数 (3月) 外来受診219件 うち入院40件 救急車来院68件 うち入院29件