

アルコールの分解時間

飲んだら乗らないけど、飲んだら 何時間後に運転できるか考えてみましょう。
一晩 寝たら大丈夫かどうかは 飲んだ量や時間によります。

*肝臓の処理機能は個人差がありますが、体重1kgあたり1時間で0.1gのアルコールの分解が可能として、自分の飲んだ量と自分の体重を入れるとアルコール分解時間ができます。

①自分の体重を記入してください。

自分の体重 **60** kg

【記入例】

自分の体重 60kgと記入後、
下記の日本酒 180mlと記入
すると 4時間と計算されます。

②アルコールの種類別に飲んだ量 (ml) を記入してください。

アルコールの種類	自分の飲んだ量 ml	アルコール度数	自分の身体に入った純アルコール量 (アルコール度数に0.8かけると純アルコール量に)	1時間に分解できる純アルコール量 (g)	何時間でアルコール分解が終わるか(時間)
ビール(淡色)	0	5%	0	0	③アルコールの分解にかかる時間は…
ビール(発泡酒)	0	6%	0	0	
日本酒	180	15%	21.6	0	
ワイン	0	12%	0	0	
缶チューハイ	0	8%	0	0	
焼酎	0	20%	0	0	
ウイスキー	0	40%	0	0	
合計	180		21.6	6	4 時間

注意!

どんな体重でも、
1日に肝臓が処理できる純アルコールは**60g**が限界ともいわれています。
この欄が60gを超えたら、肝臓の細胞は休む暇がなく、アルコール性肝障害の道をまっしぐらに進むと考えてください。
ちなみに適正飲酒とされている量は純アルコール量**20g/日**です