

## 「予備軍」の運転に潜む3つの具体的なリスク

「アルコール依存症予備軍」でも運転に深刻な影響を及ぼします。

### ① 常態的な「酒気残り」

毎日の多量飲酒により、肝臓のアルコール分解が追いつかなくなります。「酔いが覚めた」と感じていても「二日酔い運転」のリスクが高くなります。

### ② 離脱症状による集中力の欠如

体からアルコールが抜け始めると、イライラ、手の震え、発汗、不安感といった軽い離脱症状が現れます。この状態で運転すると、注意力が散漫になり、危険への反応が遅れたり、攻撃的な運転になったりします。



### ③ 脳機能の低下による判断ミス

習慣的な飲酒は、判断や理性を司る脳の前頭葉を萎縮させることが知られています。通常時でも、速度超過や無理な追い越しなど、危険な判断を下しやすくなる傾向があります。

## アルコールの負の連鎖を断ち切るために

飲酒について見つめ直すことは、ご自身と周囲の大切な人たちを守るための勇気ある行動です。

### 【個人としてできること】

- **現状把握**：飲酒習慣を記録し、どれだけ飲んでいるか把握する。
- **休肝日**：「週に2日は必ず飲まない日を作る」など休肝日を設ける。
- **専門機関**：飲みすぎなど不安を感じる場合は専門の医療機関などに相談する。

### 【事業者としてできること】

- **アルコールチェック**  
乗車前、乗車後のアルコールチェックを対面により厳格に運用する。
- **相談しやすい環境づくり**  
アルコール依存症が「病気」であることを理解する風土を作り、安全運転管理者や上司が、プライバシーを守った上で相談に乗れる体制を整える。
- **健康診断との連携**  
定期健康診断での問診・結果で問題がある場合には、必要に応じて産業医や専門医への受診を勧奨する。

### 損害保険ジャパン株式会社

〒160-8338東京都新宿区西新宿1-26-1  
<公式ウェブサイト><https://www.sompo-japan.co.jp>

### SOMPOリスクマネジメント株式会社

〒160-0023東京都新宿区西新宿1-24-1  
<公式ウェブサイト><https://www.sompo-rc.co.jp>  
SOMPOグループの一員です。

お問い合わせ先