

意外と体内から抜けないアルコール

缶ビール500ml 1本を  
計算式に当てはめてみると↓

ステップ1

計算式

アルコール量(g)=  
飲酒量(ml)×アルコール濃度×0.8(定数:アルコール比重)

缶ビール1本500mlのアルコール量(g)は、  
 $500 \times 0.05 \times 0.8 = 20g$   
(量:ml) (ビール5度) (定数)

↓  
もう1本飲んで2本1,000mlでは、  
 $20g \times 2本 = 40g$

ステップ2 (例えば) ↓

体重1kg当たり、1時間でアルコール0.1gを分解可能

○ 体重70kgの人は、1時間にアルコール7g  
を代謝(体内分解)できる

○ 体重50kgの人は、1時間にアルコール5g  
を代謝(体内分解)できる

ステップ3 (例えば) ↓

アルコール分解時間(h)=  
アルコール量(g) ÷ 1時間当たりの分解量(g)

○ 体重70kgの人が缶ビール500mlを1本飲めば  
 $20g \div 7g = 2.9$ 時間(約3時間)  
経過しないと、アルコールが身体から抜けない。

○ 体重50kgの人が缶ビール500mlを1本飲めば  
 $20g \div 5g = 4.0$ 時間  
経過しないと、アルコールが身体から抜けない。

以上の数値は計算上の目安であり、個人差があります

夜のお酒でも、杯を重ねると、  
翌朝の通勤時でも身体にアル  
コールが残っています

もう一言

1 寝れば大丈夫は通用しない～ アルコールの分解(代謝)機能は、睡眠時の方が落ちる。

2 ビール500mlとアルコールがほぼ同量になる他の酒類

- ・ 酎ハイ 350ml缶1本
- ・ 焼酎コップ1杯(水割り5:5、100ml)
- ・ 日本酒1合弱
- ・ ワイン2杯(200ml)
- ・ ウイスキー1杯(ダブル60ml)

結語

アルコールは意外に身体から抜けません。そのため、朝の通勤時間帯における酒気帯び運転の  
検挙が多いのです。寝たから大丈夫との誤った認識は後悔のもとです。お気を付けください。