

# 大学健康管理センターだより

平成21年12月・22年1月号

これから忘年会・新年会など、お酒を飲む機会が多くなる季節です。**飲酒の適量は2単位以内**とされています。

<アルコールの1単位(純アルコール約20gを含む酒量)>

種類	日本酒	ビール	焼酎	チューハイ	ウイスキー	ワイン
アルコール含有量	15%	5%	25%	7%	43%	12%
1単位の量	1合 180ml 	中瓶1本 500ml 	コップ半分 100ml 	缶1本 350ml 	ダブル1杯 60ml 	グラス2杯 200ml 

アルコールの分解には時間がかかります。お酒を飲んだ後、酔いがさめるまでには、一定の時間がかかります。個人差がありますが、体重50～60kgの人で

**1単位のアルコールが体内から消えるまでに約3～4時間かかります。**

## アルコール分解時間

午後7時に飲み始め、4単位のアルコールを飲んだ場合の分解にかかる時間は

**4単位×4時間＝16時間**

※飲酒したら、  
自転車に乗る  
ことも違反です。



就寝  
午後10時



## 起床午前6時



アルコールはまだ抜けて  
いません。

※車の運転は  
控えてください。



**節度のある適量の飲酒を  
こころがけてください!**