

安全運転

ほっと

NEWS

2013年10月号

今月のクイズ

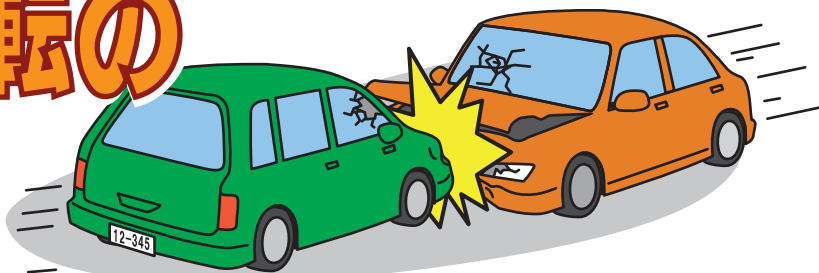
長時間・長距離走行のときに利用することが多い高速道路ですが、休憩などができる施設SA(サービスエリア)、PA(パーキングエリア)は、約何kmおきにあるでしょうか？

- ①SA=100km、PA=50km
- ②SA=50km、PA=15km
- ③SA=30km、PA=5km (答えは裏面)



TOKIO MARINE
NICHIDO

居眠り運転の 危険性

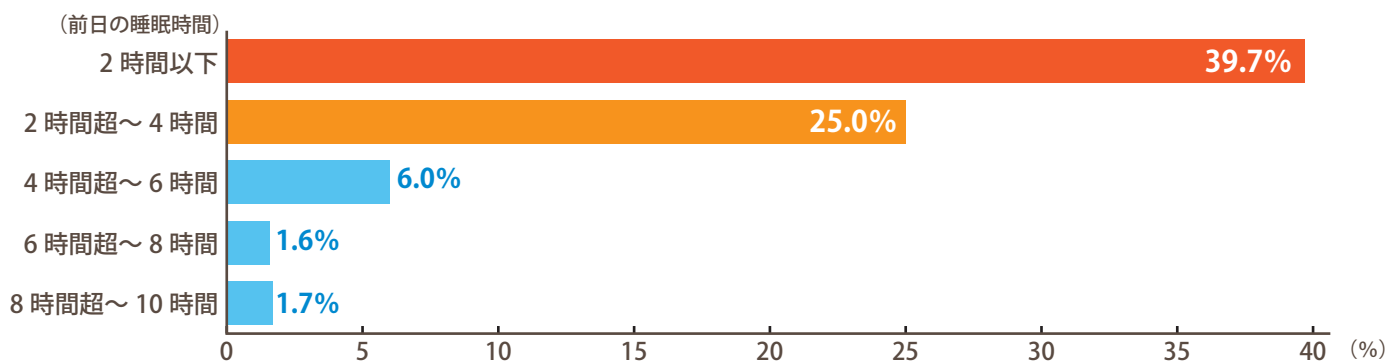


「運転中につうとうとしてしまった」など、居眠り運転でヒヤリとした経験はありませんか。SAS(睡眠時無呼吸症候群)が近年注目されていますが、このような病気でもなくとも、日常的に居眠り運転を引き起こす危険性があります。今回は、どのようなときに居眠り運転になりやすいのか、また、居眠り運転の怖さをみてみましょう。

居眠り運転と前日の睡眠時間との関係

「急な仕事が無い込んで残業することになった」「同僚たちと話が弾んで帰宅が遅くなってしまった」等、就寝時間が遅くなることは珍しくありません。その結果、翌日の運転では眠く感じる場合があります。では、前日の睡眠時間がどのくらいになると、居眠り運転による事故が起きやすくなるのでしょうか。

公益財団法人交通事故総合分析センターでは、平成8年～18年までの10年間に起きた約2,000件(前日の睡眠時間が12時間以下)の交通事故の中から、100件ほどの居眠り運転が原因のひとつになった事故を抽出し、居眠り運転事故の特徴(下図)を分析しました。それによると、前日の睡眠時間が4時間以下になると、居眠り運転事故の発生率が急上昇することがわかります。また、平成18年に厚生労働省が行なったトラックドライバーを対象にした「過労運転等による交通労働災害防止に係る調査研究」によると、睡眠時間が5時間未満のトラックドライバーは、5時間以上のドライバーに比べてヒヤリ・ハット体験が2.3倍も多く、睡眠不足が事故を起こす可能性を高めていることがわかります。



前日の睡眠時間ごとにみた居眠り事故が発生する割合

出典:公益財団法人 交通事故総合分析センター

平成21年3月発行「運転者の集中度低下が原因で発生する事故の調査(平成20年度 交通事故例調査・分析報告書)」より弊社作成

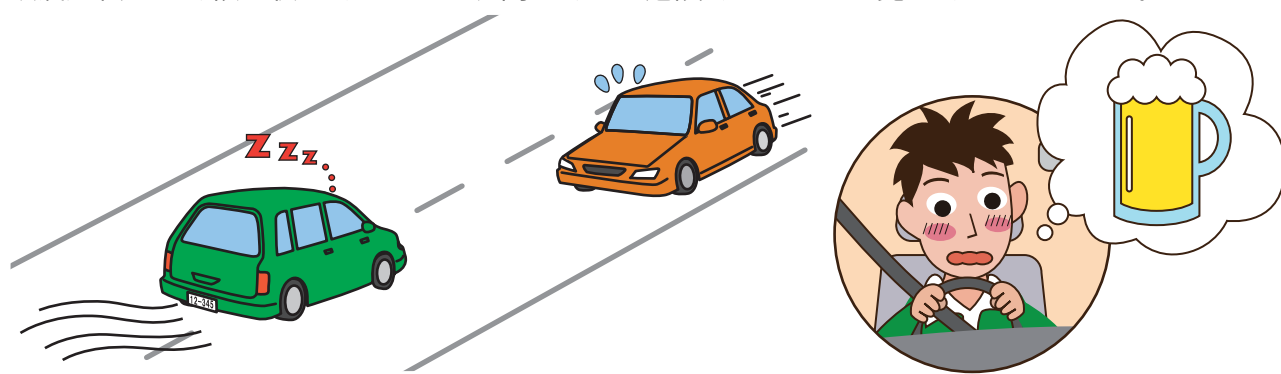
居眠り運転は飲酒運転とよく似ている

もし「目隠しして車を運転してください」といわれても、とても怖くて運転できないでしょう。しかし、居眠り運転は、「怖い」「危ない」という意識が無いために、目隠し運転より危険性が高くなると考えられます。

居眠り運転では、①運転がふらつき、②走行車線を維持することが難しく、③中央線を越えたり、路外逸脱したりすることにより、被害が大きい事故につながりやすくなります。また、④速度のコントロールも難しくなり、⑤反応時間が遅れ、⑥ブレーキも遅れ、⑦危険の回避行動がとれなくなります。

この運転状態は、飲酒運転とよく似た状態といえます。

お酒を飲んでの運転は、危険であり、事故が起きた場合は甚大な被害を及ぼします。また、ドライバーにお酒を提供した人まで罪に問われます（飲酒運転幫助罪）。居眠り運転は、この飲酒運転とよく似た状態であるため、同じくらい危険であることを覚えておきましょう。



居眠り運転を防止するために

居眠り運転を防止するために、次のようなことに注意して運転しましょう。

- ①人の睡眠には12時間周期と24時間周期のリズムがあります。午後2時前後、深夜2時前後は、とくに眠気が生じる時間帯といわれています。
- ②眠気を感じたら、休憩・仮眠をとりましょう。仮眠は15～30分以内を目安にしましょう。眠り過ぎは、起きた後かえって眠気がとれないこともあります。
- ③仮眠明けは、必ず車外に出て、身体を動かし外の空気を吸いましょう。起きてすぐに運転することは、覚醒していない状態で運転することになるので危険です。
- ④カフェインを摂取できる場合は、眠くなりそうな段階でコーヒーや紅茶などを一杯程度摂取しましょう。カフェインの効果が現れるのは、摂取してから30分後くらいです。
- ⑤ガム等を噛んだり、声を出したりしましょう。アゴの運動は、大脳全体の覚醒レベルをつかさどる「脳幹網様体」という部位に直接信号を送るため、脳の覚醒を促します。

まずは、日頃の体調管理、規則的な生活リズムを意識することから始めましょう。翌日に運転するときは、十分な睡眠時間をとるようにしましょう。

今日のクイズの答え

②SA=50km、PA=15km（長時間ドライブの場合は、計画的にSA、PAを利用して休憩をとりましょう。）

ご用命・ご相談は・・・

「やすらぎ」の設計が私たちの使命です。

保険システム株式会社
INSURANCE SYSTEM CO., LTD

〒950-0087
新潟市中央区東大通2-4-1 新潟パナソニックビル6F
TEL 025-243-7374 FAX 025-243-0921
E-MAIL yasuragi@hokensystem.co.jp
URL http://www.hokensystem.co.jp



東京海上日動火災保険株式会社

企業営業開発部

〒100-8050 東京都千代田区丸の内 1-2-1
TEL 03-5288-6589 FAX 03-5288-6590
URL <http://www.tokiomarine-nichido.co.jp/>

担当営業課