

2月の安全運転のポイント 平成1年2月号

人は誰でも疲れると、注意力や集中力が低下していきます。また、動作も雑になったり、何事に対しても面倒になって手を抜いてしまいがちになります。運転も同じです。疲労した状態で運転すると、信号を見落としたり、ハンドルやブレーキ操作に正確さを欠いたり、居眠り運転に陥って重大な事故を起こす危険性が高まります。そこで今回は安全運転にとって大敵といえる疲労について考えてみることにします。



疲労が運転に与える影響

疲れてくると、運転にとって最も重要な「正しく見る」ことがおろそかになることは誰でも経験することです。そして疲労が蓄積され過労状態になると、注意力、集中力、判断力の全てが低下して、的確な認知も正しい判断もできなくなり、眠気に襲われて「居眠り運転」という最悪の結果となります。



運転は精神疲労を蓄積させる

疲労の本質についてはさまざまな説がありますが、そのあらわれかたからは、肉体疲労と精神疲労に分けられます。運転疲労は運転が監視作業の連続であること、言い換えると脳に緊張の持続が要求されることから主として精神疲労であり、また全身的な、自覚症状の少ない、慢性疲労として蓄積されることが多いとされています。毎日の運転、長時間労働や睡眠不足があれば疲労の蓄積を加速させます。

長時間の連続運転は精神疲労を蓄積させます。



疲労のあらわれかた

疲労を感じたらそれは「脳が休むことを求めている」サインと考えるべきといえるでしょう。しかし、車の運転には通常仕事上や、「楽しむ」などの目的があるため、それが優先され、疲労のサインを軽視し、ついつい限界まで運転してしまうという危険があります。安全運転のために疲労のサインが出たら休憩など疲労回復のための適切な対処をする必要があります。

たとえば、運転中に次のような状態があらわれたら、疲労のサインと考えましょう。

- ・アクビの回数が増える。
- ・瞬きの回数が増える。
- ・体がもじもじする
- ・目がチラチラし、まぶたがピクピクする。
- ・目がショボショボする。

- ・肩が凝ったり、足や腰が重くなる。
- ・頭が重くなったり、痛くなったりする。
- ・信号の色に気づかず走行することがある。
- ・前方だけに意識が向き、側方や後方を注意するのがおっくうになる



疲労防止のための留意点

疲れが出ないような運転をすることがなによりも大切です。疲れを感じるということはかなり疲労している証拠であり、そのような状態で運転していること自体大変危険です。

疲れを感じる前に休憩をとる

疲れていないから休憩する必要がないと考えるのではなく、疲れなために休憩するのだと考え、早めに休憩をとり、軽く体操をするなどして、からだを動かすようにします。疲労があらわれてからの休憩では、からだの回復するのに時間がかかるといわれています。

休憩の取り方は、道路条件や個々の運転者などの要因により異なりますが、一般的な目安としては、2時間走行後に10分以上の休憩をとり、その後は1時間ごとに10分以上の休憩をとるのがよいとされています。

荒い運転をしない

スピードの出し過ぎや無理な追越しなどは、精神的な緊張を高め疲労の原因となります。また、イライラ運転も同様に疲労を早めるので、常に余裕のある気持で運転することが大切です。

十分な睡眠と節度ある生活

疲労を翌日にもち越さないためのポイントは睡眠です。十分な睡眠時間を確保し日常から健康管理に心がけ、常にベストコンディションを維持するようにしましょう。



家族による疲労蓄積度のチェック

疲労は、自分では気づきにくい面もあります。厚生労働省では家族による疲労蓄積度チェックリストを作成・公表（厚生労働省HP）していますので、ご家族の目から客観的にチェックをしてもらってみたいかがでしょう。

家族による労働者の疲労度チェックリスト

CHECK!

ご家族の最近の様子について、あなたから見た感じをお答えください。

1. 最近1ヶ月の疲労・ストレス症状

その方について、各質問に対し最も当てはまる項目の に を付けてください。
(あなたから見て判断の難しい項目については、「ほとんどない」に を付けてください。)

1. イライラしているようだ	ほとんどない(0)	時々ある(1)	よくある(3)
2. 不安そうだ	ほとんどない(0)	時々ある(1)	よくある(3)
3. 落ち着かないようだ	ほとんどない(0)	時々ある(1)	よくある(3)
4. ゆうつそうだ	ほとんどない(0)	時々ある(1)	よくある(3)
5. 体の調子が悪そうだ	ほとんどない(0)	時々ある(1)	よくある(3)
6. 物事に集中できないようだ	ほとんどない(0)	時々ある(1)	よくある(3)
7. することに間違いが多いようだ	ほとんどない(0)	時々ある(1)	よくある(3)
8. 強い眠気に襲われるようだ	ほとんどない(0)	時々ある(1)	よくある(3)
9. やる気が出ないようだ	ほとんどない(0)	時々ある(1)	よくある(3)
10. へとへとのようだ(運動後を除く)	ほとんどない(0)	時々ある(1)	よくある(3)
11. 朝起きた時、疲れが残っているようだ	ほとんどない(0)	時々ある(1)	よくある(3)
12. 以前と比べて、疲れやすいようだ	ほとんどない(0)	時々ある(1)	よくある(3)

各々の答えの()の中の数字を全て加算してください。 合計 点

2. 最近1ヶ月間の働き方と休養

その方について、当てはまる項目の の全てに を付けてください。

1. ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する(1)
2. 休日も仕事に出かけることが多い
3. 家に仕事を持ち帰ることが多い
4. 宿泊を伴う出張が多い
5. 仕事のことで悩んでいるようだ
6. 睡眠時間が不足しているように見える
7. 寝つきが悪かったり、夜中に目が覚めたりすることが多いようだ
8. 家でも仕事のことが気にかけて仕方ないようだ
9. 家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない

1:夜勤等の勤務形態の方は、仕事のため家を出てから帰るまでの時間が14時間以上であることを目安にしてください。

を付けた項目の数: 個

3. 総合判定

次の表を用い、疲労・ストレス症状、働き方と休養のチェック項目結果から、対象者の仕事による疲労の蓄積度の点数(0~2)を求めてください。

【仕事による疲労蓄積度点数表】

計該質レ「 点当問入疲 数項に症勞 目対状・ のすス 合のト	「働き方と休養」項目の該当数	
	3個未満	3個以上
10点未満	0	1
10点以上	1	2

糖尿病や高血圧症等の疾病がある方の場合、判定が正しく行われない可能性があります。

対象者の仕事による
疲労蓄積度の点数は: 点(0~2)

判定	点数	仕事による疲労蓄積度
	0	低いと考えられる
	1	やや高いと考えられる
2	高いと考えられる	

ご本人の評価とあなたの評価は異なっていることがあります。

「ご相談・お申込先」