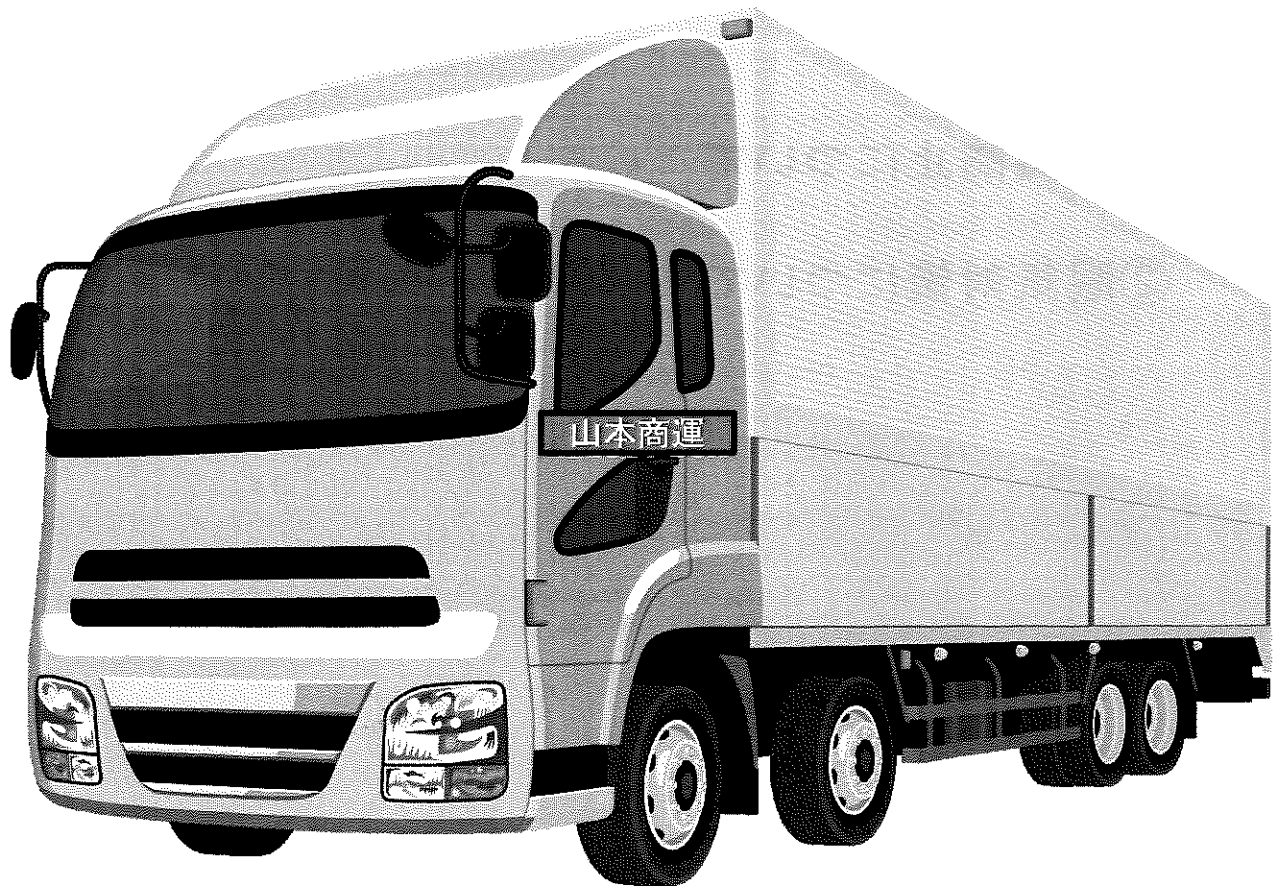


山本商運株式会社 様

安全運転講習会



有限会社やまと保険事務所
あいおいニッセイ同和損害保険株式会社

2019年7月13日(土)

目次

1.DVD視聴

“あなたは大丈夫？自覚のない睡眠時無呼吸症候群

2. 研修

- ①追突防止について
- ②眠気対策について

追突事故について①

<よくある事故発生状況>

- 交差点を通過するとき
 - ・黄信号にさしかかった前車が停止して追突(図1①)
 - ・対向右折車のため前車が停止して追突(図2②)
 - ・交差点を右折した前車が対向車のため停止して追突(図2③)
 - ・交差点を直進した前車が横断歩行者等のため停止して追突(図3④)
 - ・交差点を左折した前車が横断歩行者等のため停止して追突(図3⑤)
 - ・交差点を右左折したところ、右左折先の駐車車両に追突(図3⑥)
- 信号が青に変わり発進したところ、まだ発進していなかった前車に追突
- 単路を走行しているとき
 - ・前車のタクシーが客を乗せるために急停止して追突
 - ・トンネル入口で急減速した前車に追突
 - ・道路外から自車の前方に進入してきた前車に追突
- 高速道路を走行しているとき
 - ・ETCの入口ゲートで急停止した前車に追突
 - ・見通しの悪いカーブの先の渋滞車両に追突 図4
 - ・渋滞に巻き込まれ、ノロノロ運転で漫然運転となり追突
- その他の状況
 - ・雨や雪でスリップして追突
 - ・夜間運転で前車との車間距離が詰まって追突
 - ・早朝や長距離運転で居眠り運転となり追突

図1

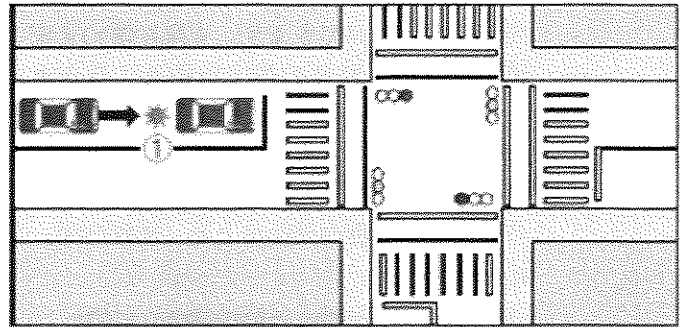


図2

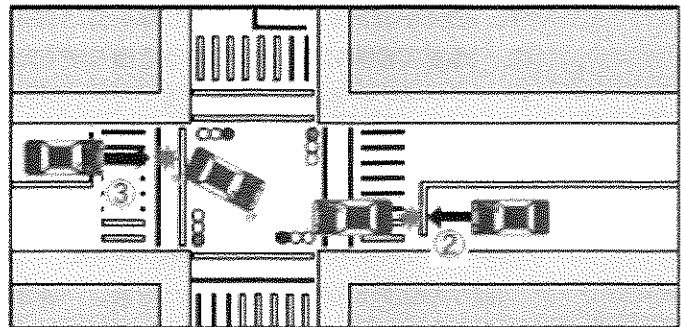
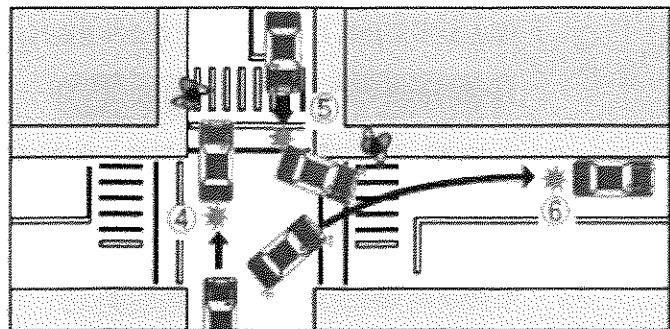


図3



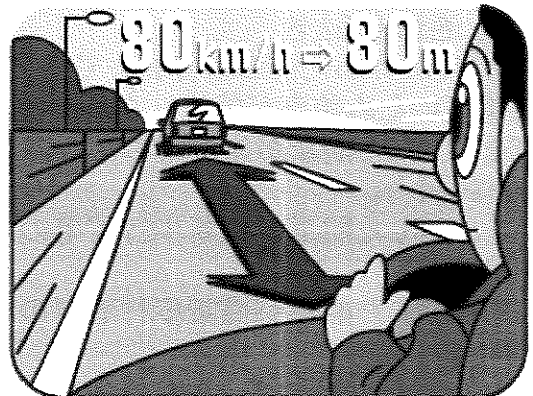
追突事故について②

<対 策>

追突事故はこうして防ごう

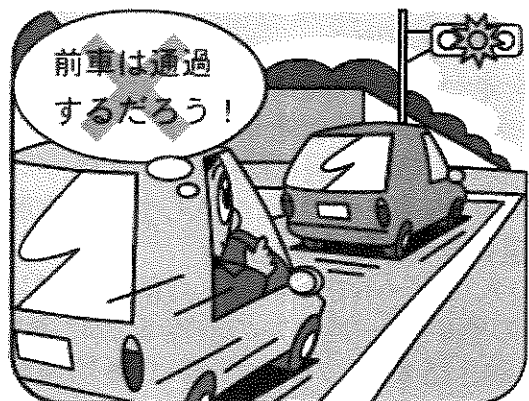
十分な車間距離をとる

前車が急停止しても、十分な車間距離をとっていれば追突を防ぐことができます。車間距離の目安としては、高速道路の場合、時速の数字を距離に置き換えた数値（時速80kmであれば80m）、一般道路では時速の数字から15を引いた数値（時速60kmであれば「60-15」で45m）と考えるとよいでしょう。また、前車が通過した地点を自車が通過するまで2～3秒の間隔をとる「車間時間」を目安にする方法もあります。



わき見、漫然運転をしない

車間距離が十分であってもわき見は追突の危険を高めます。運転中は決してわき見をしないようにしましょう。また、低速で前車に追走しているときなどには、漫然運転になってしまい、前車の停止に気づくのが遅れて追突することもあります。低速走行でも油断しないように注意しましょう。

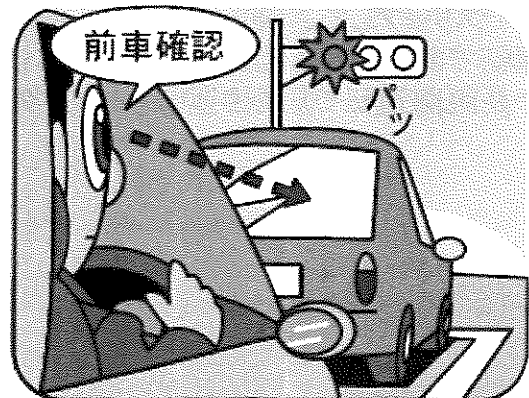


「だろー運転」をしない

前方の信号が黄色に変わったとき、「前車は停止せずに交差点を通過するだろう」とか、単路の走行時に「前車が急に減速したり停止することはないだろう」といった自分に都合のよい「だろー運転」はせず、常に「前車は減速や停止をするかもしれない」と考えて運転しましょう。

前車の先の状況にも気を配る

対向右折車や横断歩行者のため、前車が急停止することもあります。前車だけでなく、その先の状況にも気を配り、前車の停止を早めに予測しましょう。



前車の発進を確認して発進する

交差点での発進時に、信号だけを確認して発進したり、隣の車線の方が発進したのでそれにつられて発進すると、まだ、発進していない前車に追突することがあります。発進時には、必ず前車が発進したかどうかを確認しましょう。

路面や心身状態に注意する

雨で濡れた路面など停止距離が伸びる状況では、いつも以上に車間距離をとり、スピードを抑えた運転をしましょう。また、疲労や寝不足で集中力が低下しやすい長距離運転では、こまめに休憩をとるようにしましょう。

眠気対策について①

<対居眠り運転の原因>

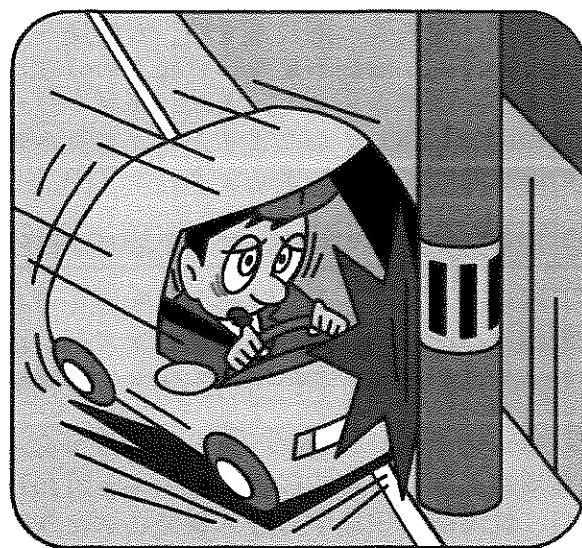
睡眠不足

◆認知・判断・操作の全てにわたって悪影響を及ぼす
睡眠不足は「居眠り運転」の大きな要因となりますが、その状態にまでは陥らない場合でも、集中力や注意力が薄れる、持続力がなくなる、判断力が鈍る、操作が難になるなど、認知・判断・操作の全てにわたって悪影響を及ぼし、事故につながりやすくなります。

実際、世界各国の研究をみると、睡眠時間が6時間未満の者では、7時間の者と比べて、居眠り運転の頻度が高いことや、交通事故を起こした運転者で、夜間睡眠が6時間未満の場合に追突事故や自損事故の頻度が高いことなどが示されています。

◆健康起因事故の引き金になるおそれもある

睡眠不足が続くと疲労も蓄積されて、死亡事故に係る違反で最も多い「漫然運転」につながるおそれがあります。また、睡眠不足が続くと、高血圧や心筋梗塞、脳梗塞といったリスクも大きくなると言われており、「健康起因事故」（運転中に心疾患や脳疾患などに襲われるなど健康状態に起因する事故）の引き金となるおそれもあります。



睡眠障害

睡眠障害の代表的なものとして「不眠症」、「睡眠時無呼吸症候群」、「過眠症」、「概日リズム睡眠障害」などがあげられます。

これらはいずれも日中に眠気をもたらすおそれがあり、睡眠不足と同様に運転に影響を及ぼす可能性があります。なかでも、眠っているときに呼吸が停止したり低呼吸の状態になり、日中に突然強い眠気を引き起こす「睡眠時無呼吸症候群」は、睡眠中に発生する症状であるため自分ではなかなか気づきにくいと言われており、事故を起こした後の検査で罹患が判明したというケースもあります。



眠気対策について②

<対策>

適切で質の良い睡眠を確保するための留意点

毎日6時間～8時間の睡眠をとる

健康を保持し睡眠不足に陥らないための適切な睡眠時間は、個人差はありますが、6時間～8時間だとされています。睡眠不足を休日などの「寝だめ」で解消することはできません。また、睡眠不足が続くと、疲労の回復も難しくなりますから、毎日6時間～8時間の睡眠時間を確保しましょう。

就寝前の飲酒やカフェイン摂取等は避ける

眠りやすくするよう就寝前に飲酒をする、いわゆる寝酒は、一時的に入眠を促進しますが、途中で目が覚める頻度が増えて睡眠が浅くなり、熟睡感が得られないと言われています。

コーヒーや紅茶などに含まれるカフェインには覚醒作用があり、3時間程度持続すると言われていますから、就寝前に摂取すると入眠を妨げたり睡眠を浅くするおそれがあります。

パソコンやスマートフォンなどから出る「ブルーライト」は睡眠の質を悪くすると言われています。

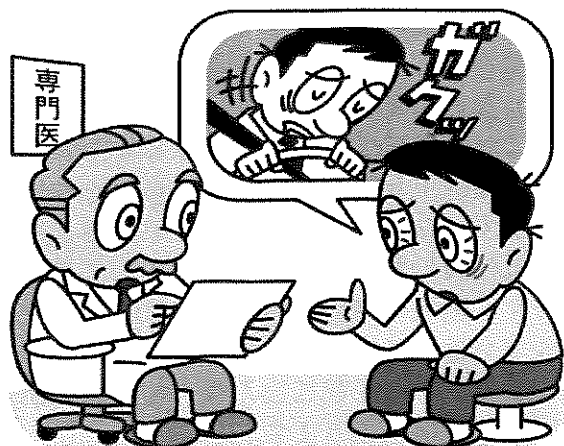
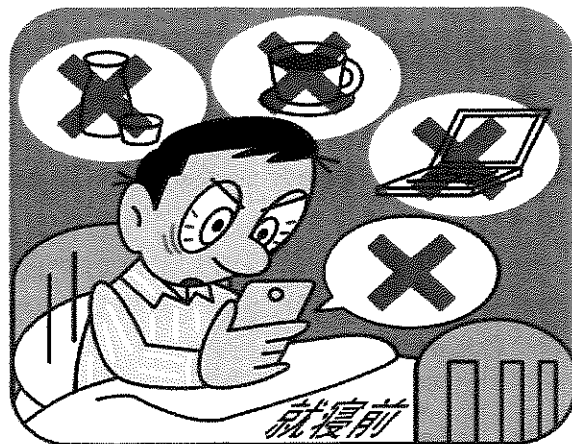
就寝前の飲酒やカフェインの摂取、パソコンやスマートフォンの使用はできるだけ避けましょう。

眠くなってから寝床に入る

眠くないのに無理に眠ろうとすると、眠りを意識してしまい頭が冴えた状態となって、かえって寝付きを悪くします。スムーズな眠りにつくために、寝る前に心身ともにリラックスした時間を作り、眠くなってから寝床に入るようにしましょう。

日中に強い眠気を感じたり、眠りに違和感を感じたら早めに専門医に相談する

日中に強い眠気を感じたり、周囲から激しいいびきを指摘されたり、就寝時に足にむずむず感がある、睡眠中の手足がびくつくなど、眠りに違和感を感じたときは睡眠障害のおそれがありますから、専門医に相談しましょう。特に「睡眠時無呼吸症候群」の場合は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や、心疾患や脳疾患の原因にもなると言われていますから、早めに対応することが大切です。



(参考文献：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」)