

お酒より怖い!? 睡眠不足と交通事故の関係

自動車の運転中、つい居眠りしそうになってヒヤッとした経験はありませんか？
睡眠不足は居眠り運転の危険性を増やすだけでなく、目覚めているつもりでも運転能力を低くします。
今回は睡眠と交通事故の関係についてご紹介します。

睡眠不足は飲酒運転と同じくらい危険です

睡眠不足での運転と飲酒運転は、どちらが危険なのでしょう？ 法律で厳しく規制されている飲酒運転のほうが断然危険と思うかもしれませんが、実はそうではありません。睡眠を制限したグループとアルコールを飲んだグループで、居眠り運転の危険性を比べた実験があります。それによると、通常8時間眠っている人が睡眠を2時間削るだけで、体重1Kgあたり0.54gのアルコールを飲んだのと同じ眠気が起きることがわかりました。



魔の時間帯

過去3年の居眠り運転が原因と思われる交通死亡事故は、**午後1時から午後4時までの3時間**で多発しています。



眠気は2時間ごとにやってきます

正面衝突事故の大きな原因は、居眠りや眠気です。眠気は、**2時間ごとの周期**で襲ってきます。少しでも疲れを感じたら、休憩をしましょう。

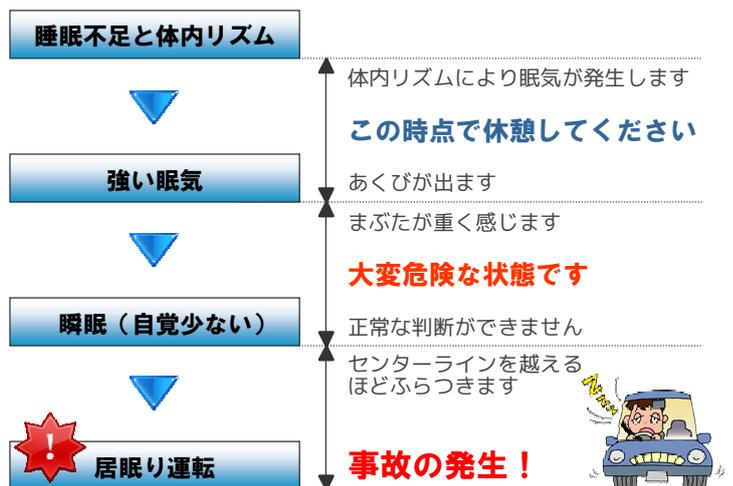
道路は平均台のようなものです

対向車との間隔は、**せいぜい数メートル**しかありません。わずかなハンドル操作のミスでも、「あっ！」と思ったらセンターラインを越え、衝突事故になってしまいます！ 低速でも重大事故になる可能性があります。後部座席の人にも、もちろん相手の車の乗員にも大きなダメージを与えるのです。

居眠り運転事故を防止するポイント

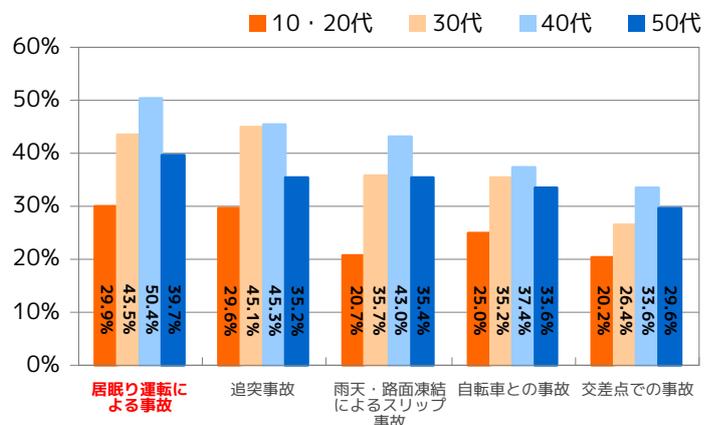
- ①疲れや眠気を感じたら、**早めに最寄りの道の駅、駐車帯などで休憩を**しましょう。
- ②少なくとも**2時間に1回は、疲れや眠気を感じなくとも休憩**をしましょう。
- ③走りやすい直線道路に要注意です。特に、交通量の少ない直線道路を走行する時は、目線が前方の一点に固定してしまいがちですが、目の動きが止まると注意力が低下しますので、一点注視を避け、**目玉を意識的に動かし続け**ましょう。
- ④同乗者の人は、ドライバーが疲れているようなら、**休憩を勧め**ましょう。

居眠り運転発生のメカニズム



危うく起こしそうになった事故

(男性のみ、年齢階層別、上位5位まで)



『ヒヤリハットアンケート』の提出をお願いします。

別途配布する『ヒヤリ・ハットアンケート用紙』に記入し、事業所管理担当者に提出してください。
手渡しの他、管轄営業所への郵送でもかまいません。