

株式会社 F・ジャパン

〒646-0027 田辺市朝日ヶ丘25-3

TEL0739-26-7297 FAX0739-26-0506

居眠り運転防止に向けて！



秋の行楽シーズンを迎え、長時間の運転も増えるのではないのでしょうか。そこで気を付けたいのが居眠り運転です。運転中に眠気を経験したドライバーも多いと思いますが、運転中の居眠りは重大な事故を招きかねず大変危険です。今回は、居眠り運転の原因と防止策について取り上げます。

1. 居眠り運転の原因

居眠り運転は、危険への注意や回避ができず、死亡事故など重大事故につながる可能性があります。では、なぜ居眠り運転をしてしまうのか、主な原因を考えてみましょう。

(原因1) 睡眠不足

まず最初に睡眠不足があげられます。睡眠は7時間程度が理想と言われています。睡眠時間が短くなるほど事故発生率が高まります。また、睡眠不足が続くと、疲労が蓄積し、居眠り運転や漫然運転を誘発し、信号の見落としや追突事故などを起こしかねません。

(原因2) 眠気のリズム

人には12時間周期の眠気のリズムがあり、2~4時と14~16時（起床から8時間後）は眠気が強くなる時間帯です。また、人の生体リズムにより夜半~早朝は眠くなる時間帯です。居眠り運転での死亡事故はこれらの時間帯に多く発生しています。なお、これらの時間帯は交通量が比較的少なくなるため、ドライバーは単調な運転になりがちです。

(原因3) 道路状況

人は単調な環境のもとでは2時間ごとに眠気を感じると言われています。居眠り運転は、空いている道路や直線道路で多く発生しています。高速道路などを長時間運転する場合は、居眠り運転に十分注意する必要があります。

2. 居眠り運転の防止策

居眠り運転を防ぐには、日頃から適度な睡眠を確保することが大事です。規則正しい生活を送ることで質の良い睡眠を取ることができます。また、睡眠不足で蓄積した疲労は、睡眠をまとめて取得しても解消しにくいと言われています。日頃から生活のリズムを意識して、睡眠を7時間程度取得するようにしましょう。

運転中に眠気が生じた場合は、以下のような対策をお勧めします。

- **仮眠（15分程度）を取得** 運転中の眠気の解消には15分程度の仮眠の取得が効果的です。仮眠が30分以上になると深い眠りに入り、逆効果になりますので注意しましょう。
- **カフェイン（コーヒーなど）を摂取** カフェインには疲労回復、集中力向上、眠気抑制などの効果があると言われています。ただし、効果が現れるまでに15分程度かかります。仮眠の前にカフェインを摂取するのもよいでしょう。
- **ガムを噛むなど五感を刺激** ガムを噛むと脳の血行が良くなり、眠気を抑えられます。目薬をさす、水を飲む、ストレッチをする、声を発するなど五感を刺激することで眠気を抑えられます。
- **長時間運転する場合は、こまめに休憩** 長時間の運転では、2時間ごとに眠気が生じやすくなります。この生体リズムを意識して、無理をせず、こまめに休憩するようにしましょう。

