

QuickSmarts

運転者の疲労



疲労は、車の事故の原因のTop 5に入り

疲労は、車の運転で眠りに落ちることだけに関係するものではありません。集中力が少しでも失われると、深刻な結果を招く可能性があります。

クィーンズランド州の道路では、疲労の影響の事故の結果、毎年平均31人が死亡、462人が重傷を負っています (1)。

ただし、疲労が事故の原因であるかどうかを判断することが難しい場合があるため、実際の数ははるかに多くなる可能性があります。多くの場合、疲労もいくつかの要因の1つです。

事実

- 約17時間起きていると、血中アルコール濃度が0.052であるのと同様の状態になります。
- 居眠り運転での事故のほとんどは多くの場合深刻であり、ドライバーが一人でいるときに頻繁に発生します。
- 居眠り運転の事故のほとんどは、午前2時から午前6時までと午後2時から午後4時までに発生します (3)。
- クィーンズランドの道路で疲労によって引き起こされた事故のうち、若いドライバー/ライダー (16歳から24歳) による事故は約30%を占めており、事故によって死亡、または入院しています。
- 若いドライバーほど、疲労を要因とする事故に関与する可能性が高くなります。

疲労は運転にどのように影響するのでしょうか？

疲労は、ドライバーの運転に様々な影響を与えます。

- 警戒と注意力が低下する
- 集中力が低下する
- 運転パフォーマンスが低下
- 反応時間が低下する
- 判断力が損なわれる。

誰にでも疲労は影響します

疲労を増加させる可能性のある要因には、次のものがあります。

• 睡眠不足または質の悪い睡眠-睡眠は質も量も重要です。たとえば、よく眠れない健康状態 (不眠症や睡眠時無呼吸など) に苦しんでいる場合、運転が影響を受ける可能性があります。あるいは、たとえば、新生児や交代勤務などによって睡眠が頻繁に中断される場合も、影響がある可能性があります。そして重要なのは、運転する前の夜の睡眠だけではありません。質の高い睡眠時間を逃すことも同様に危険です。

• 運転する時間の長さ- 長時間運転すると、肉体的および精神的な疲労につながります

• 身体が眠りたいときに運転する- 生体リズムに合わせて、自然に覚醒状態から睡眠状態に向かってしまいます。

たとえば、普段寝ている朝早い時間帯に運転している場合

• 単調- まっすぐな道路を走行すると、集中力が失われる可能性があります

• 個人の実性- 年齢、体調、アルコールの使用も、私たちがどれくらいで疲れるのか、そしてどのように疲労に対処できるかに影響します。

誤った情報

「コーヒーやカフェイン入り飲料を飲むと起きていられる」

睡眠が疲労回復の唯一の方法です。カフェイン、新鮮な空気、大音量の音楽などによって、疲れがなくなるわけではありません。これらの方法による一時的な効果は、ドライバーに誤った自信を与え、運転を続けても良いと思わせます。

「疲労は、長距離運転の問題」

たとえ短い旅行でも疲れを感じます。疲労が要因の事故の50%以上は、出発地点から25 km以内で発生しています(5)。

疲労運転をしない為に

運転する前に、次のことを確認してください。

- 十分な睡眠
- 普段眠っている時間に運転はしない
- 仕事の後には、長時間のドライブを避ける
- 服用する薬が運転に与える影響を理解する
- 長い旅行には定期的な休憩を含めることを計画する
- 疲労のサインを知りそれを見逃さない
- 可能な場合は、運転を交代できるようにする
- 疲労していることがわかったら、運転はしない。タクシーや公共交通機関を利用するか、別の運転手に運転を頼む。

運転中に疲れた場合は、次のことを確認してください。

- 安全な場所（道路わきの休憩所サイトなど）に停車して、休憩を取るか、仮眠を取ります。
- 可能であれば、運転を交代してもらおう。

疲労のサインを見逃さない？

疲労の兆候を認識することは重要です。

次のような状態があらわれたら、運転を停止しましょう。

- 蛇行運転
- 運転速度が遅くなったり早くなったりと一定じゃない
- あくび
- 瞬きの回数が増える
- 目が一瞬閉じたり、焦点が合わなくなったりすることに気付く
- 眠気、疲れ、倦怠感
- 頭が重く感じて、正面を向いていられない
- 過去数分の運転を覚えていない
- 反応時間が遅くなる
- 一瞬の居眠り（マイクロスリーピング）

1 Department of Transport and Main Roads QLD. Unpublished data extracted 27 June 2018 using road casualty statistics 2013-2017.

2 Williamson, A. M. and Feyer, A. M. (2000). 'Moderate sleep deprivation produces impairments in cognitive and motor performance equivalent to legally prescribed levels of alcohol intoxication.' Occupational and Environmental Medicine 57(10): 649-655.

3 Horne, J. A. and Reyner, L.A. (1995) 'Sleep related vehicle accidents.' BMJ 310(6979): 565-567.

4 Department of Transport and Main Roads QLD, unpublished. Data extracted 27 June 2018 using road casualty statistics 2013-2017.

5 Department of Transport and Main Roads QLD. (2015). 'Analysis of the distance from origin of journey to crash location for fatigued drivers' (Rqc20238),