



香川県高速安協だより

令和元年 8 月号

令和元年 8 月 16 日
香川県高速道路交通安全協議会
〒762-0025 坂出市川津町 4388-1
Tel(兼 FAX) 0877-44-4900

根絶しよう！疲労・居眠り運転

過労による居眠り運転事故で 16 人死傷 運転者は禁錮 4 年の実刑

2017 年 8 月 25 日午後 5 時ごろ、徳島道下り車線で、居眠り運転の大型トラックが路側帯に停止中のマイクロバスに追突。この事故で乗員 1 人とマイクロバスの運転者が死亡、乗客 14 人が重軽傷を負った。裁判所は「被告(大型トラック運転者)の運転は著しく危険。強い眠気を感じたまま運転を継続し、結果は重大」として、禁錮 4 年の実刑判決を言い渡した。

事業用自動車事故調査委員会は、トラック運転者は十分な休憩を取らずに 6 時間を超える連続運転から疲労が蓄積して居眠り運転に繋がったとし、会社の運行管理体制が適切に構築されていなかったことが事故の背景にあると指摘した。

連続運転は疲労・居眠りを強める

◇ 疲労が運転に与える影響

- ① 注意の範囲が狭くなる
例) 右左折時に横断中の歩行者等を見落とす
- ② 安全確認等の手を抜くようになる
例) バック時に後方の安全確認を怠る
- ③ 運転操作が乱暴になる
例) 急ハンドルを切りガードレールに衝突
- ④ 集中力がなくなる
例) 漫然と運転して信号待ちの停止車両に追突

◇ こんな運転が疲労と眠気を強める

- ① 無謀運転
⇒ 強引な車線変更やスピード運転は疲労を強める
- ② 長時間運転
⇒ 長時間運転は肉体的・精神的な疲労を蓄積する
- ③ 悪い運転姿勢
⇒ 前かがみなど安定しない姿勢は疲労を強める
- ④ 単調運転
⇒ 高速道路など刺激が少ない単調な道路は居眠りを誘発する



pixta.jp - 10922267

疲労・居眠りを軽減する休憩・仮眠の取り方

- ◇ 定期的に早めの休憩を取る (深夜時間帯等は休憩回数・時間を増やす)
- ◇ 車内仮眠をする場合の工夫 (車内ベッド利用、遮光カーテン、温度調節等)
- ◇ 仮眠は 20 分程度が理想 (眠りすぎは逆効果)
- ◇ 休憩時の軽い体操が効果的 (メンタル面でもリフレッシュ)

