

安全運転

ほっと NEWS
2014年1月号

今月のクイズ

平成24年中におきた交通事故による死者数は、65歳以上の高齢者が51.3%と最も多くを占めています。では、10.2%と次に多い年齢層は、次のうちどれでしょうか。

- ① 16～24歳 ② 30～39歳 ③ 50～59歳

(答えは裏面)



TOKIO MARINE NICHIDO

50歳代のドライバーは ゆとりのある運転を心がけよう

50歳を超えると、「目がかすむ」「なかなか疲れがとれない」「名前が思い出せない」など、若いときには楽にこなせていたことに少しずつ無理が生じてきます。高齢ドライバーと呼ばれるまであと少しとなったこの年代の運転は、「仕事で少し疲れているけど大丈夫」と無理にハンドルを握ってしまい、思わぬ事故につながる危険性ははらんでいます。

今月は、50歳代のドライバーにはどのような事故が多いのか、また、加齢により心身の機能はどれくらい低下するのかをみてみましょう。

◇◇ 50歳代になると心身の機能は、どれくらい低下するのでしょうか ◇◇

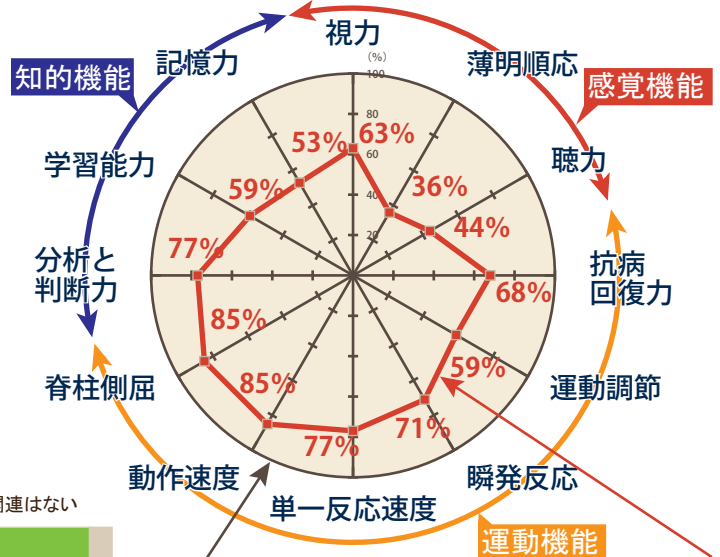
心身の機能は20～30歳くらいまでをピークに、加齢とともに低下していくといわれています。

20～24歳の心身の機能を100%として、55～59歳の機能水準がどれくらいの割合になるのか(図1)をみると、若いときに比べて、眼や耳の感覚機能や、記憶や学習などの知的機能の働きが特に弱くなっています。

また、病気に対する抵抗力が落ち、体力が回復するまでに時間がかかるようになり、疲れやすくなっています。

一方、55歳以上の事故を起こした職業ドライバーに聞いた事故要因の調査(図2)をみると、8割以上のドライバーが視力の低下や体力の衰え、判断力が鈍ってきていることなどが関連すると答えています。

50歳代のドライバーは、眼が見えづらくなり、体力が落ちて疲れやすくなっていることを認識し、無理に運転すれば注意力が散漫になって、的確な判断ができずに事故を起こす危険性が高くなることを自覚しましょう。



20～24歳の心身の機能を100%とする

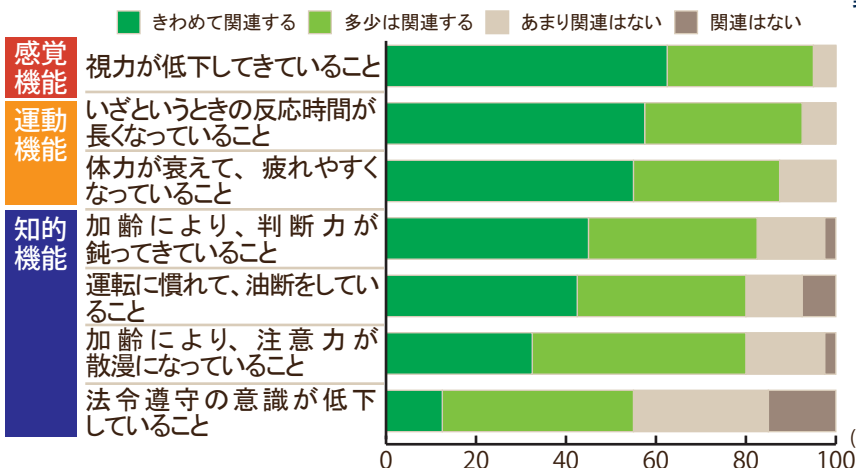
55～59歳の機能の割合

図1: 55～59歳の各種機能の割合

(出典: 労働の科学 昭和42年1月号 斎藤一著 「向老者の機能の特性」より弊社作成 ※同類のデータは、その後発表されておりません。

図2: 55歳以上で事故率が高くなる原因

(出典: 自動車安全運転センター 平成21年度調査研究報告書 「加齢に伴う職業ドライバーの運転技能の変化に関する調査研究」より弊社作成)



◇◇◇ 心身の機能が低下することを自覚し、ゆとりのある運転を心がけましょう ◇◇◇

心身の機能が低下しはじめる50歳代のドライバーは、どのようにすれば安全に運転できるのかをみてみましょう。

どのように機能が低下しているのか

知的機能

- 新しい交通ルールや道などを学習する能力が低下します。
- 新しい情報を記憶にとどめ、必要なときに引き出す能力が低下します。
- 周囲に注意をはらいながら運転に集中し続ける能力が低下します。
- 危険な状況を察知し、その先の行動を考へて的確に判断する力が低下します。

どのようにすれば安全に運転できるか

- ▶ 交通ルールの改正など常に新しい出来事に興味を持ち、必要なときに記憶から引き出しやすいように具体的な場面を思い浮かべて覚えましょう。
- ▶ 十分に速度を落とし、常に安全な走行を考えられるよう、心にゆとりをもって運転しましょう。

感覚機能

- 物がぶれて見えるなど眼が疲れやすくなります。
- 信号など先にある物を見分ける静止視力が低下します。
- 対向車の動きなどを眼で捉えて追う動体視力が低下します。
- 夜間のヘッドライトが眼に入ったりしたときなど、明るさや暗さに眼が慣れるまでの時間も低下します。
- 聴力が弱まり、特に高音が聞き取りづらくなります。

- ▶ 眼が疲れたら、車を止めて眼を休めましょう。
- ▶ 周囲の状況を確認しやすいように車間距離を十分とって運転しましょう。
- ▶ 定期的に眼科検診を受け、メガネを合うものに交換しましょう。
- ▶ 走行中はオーディオの音を絞り、周囲の音を聞き取りやすくしましょう。

運動機能

- 体が硬くなりやすく、動作も緩慢になります。
- 何かに反応する速度が低下します。
- 体力の回復力が低下しているので、疲れがたまりやすくなります。

- ▶ 疲労は、そのまま注意不足や居眠り運転につながるので、体を休めるようにしましょう。
- ▶ 日頃からウォーキングなど軽い運動を行い、体力の維持に努めましょう。

加齢とともに心身の機能は徐々に低下してきます。運転するときは速度を落として十分な車間距離をとり、心にゆとりをもちましょう。また、眼科検診を含め、日頃から健康管理を心がけ、軽い運動を行って体力の維持に努めましょう。

今月のクイズの答え

③ 50～59歳 (出典:警察庁「平成24年中の交通死亡事故の特徴及び道路交通法違反取締り状況について」)

ご用命・ご相談は...



東京海上日動火災保険株式会社

企業営業開発部

〒100-8050 東京都千代田区丸の内 1-2-1

TEL 03-5288-6589 FAX 03-5288-6590

URL <http://www.tokiomarine-nichido.co.jp/>

担当営業課