

# 9月の安全運転のポイント 平成30年9月号

高齢運転者の多くは、長い運転経験を持つベテランであり、安全運転のお手本となる存在です。しかし、その一方で個人差はありますが、加齢に伴う視覚機能の低下や反応の遅れなどが運転に影響を及ぼして、思いもよらない運転をしてしまうことがあります。そこで今回は、加齢が運転に与える影響や安全な運転を続けていくためのポイントをまとめてみました。

高齢運転者とは、一般に65歳以上の運転者をいいます。

## 加齢が運転に与える影響

### 視力が落ちるなど視覚機能が低下する

加齢は、視覚機能に次のような影響を与え、発見の遅れなどを招くおそれがあると言われています。

- ・ 静止した状態で見るときの視力を静止視力、動いているときや動いている物を見るとき視力を動体視力と言い、いずれの視力も加齢により低下していきますが、運転に係る動体視力のほうが低下の度合いが大きく、それとともに視野も狭くなります。
- ・ 白の中の黄、黒の中の青のように、コントラストが小さいと見分けにくくなりますが、その程度が強まり、特に薄暮時や早朝などは物を見分けるのが難しくなります。
- ・ トンネルに入ったときや出たときのように、明るさが大きく変わると、それに目が慣れるのに時間がかかりますが、その時間が遅くなります。
- ・ 対向車のヘッドライトに眩惑されたときの回復時間が遅くなります。



### 反応が遅れたり動作の正確さが低下する

前方に危険を発見したとき、運転者は反射的にブレーキを踏み込みますが、こうした反射的な反応も、加齢により遅くなると言われています。

また、反応は速くても、動作が正確でなければ的確な対応はとれません。加齢により動作の正確さも低下すると言われています。

### 経験則にとられる傾向がある

長い運転キャリアによる過去の経験（経験則）にとられる傾向が生じます。特に走り慣れた道路では、例えば、一時停止の標識のある交差点で「これまで車や人が出てきたことはなかったから、今回も出てこないだろう」と一時停止を怠るなど、経験則だけで安全だと判断をしがちです。





## 安全運転を続けていくためのポイント

### 発見の遅れなどに対応できる運転を心がける

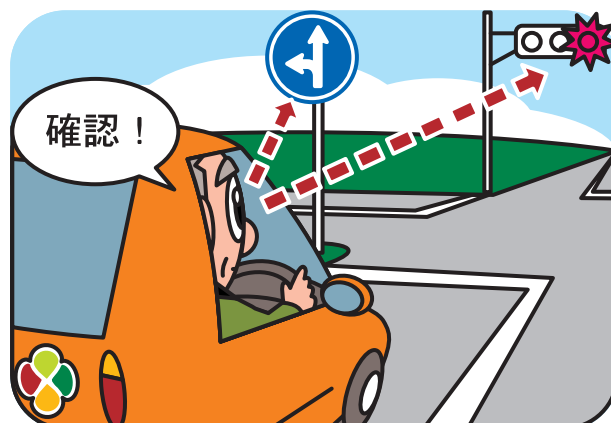
危険の発見が遅れたり、ブレーキのタイミングが遅れても、十分に対応できるよう、あらかじめスピードを落とす、車間距離を十分とるなどして、加齢に伴う機能低下をカバーできる運転を心がけましょう。



### 交差点ではまんべんなく目を配る

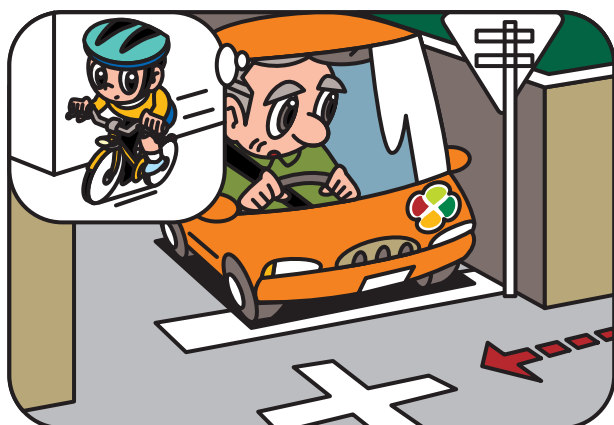
交差点などの注意しなければならない対象が多い場所では、人や車の動きにまんべんなく目を配り、危険を見落とさないようにしましょう。

また、信号や標識など運転にとって重要な情報にはしっかり目を向けて確認しましょう。



### 「かもしれない運転」を心がける

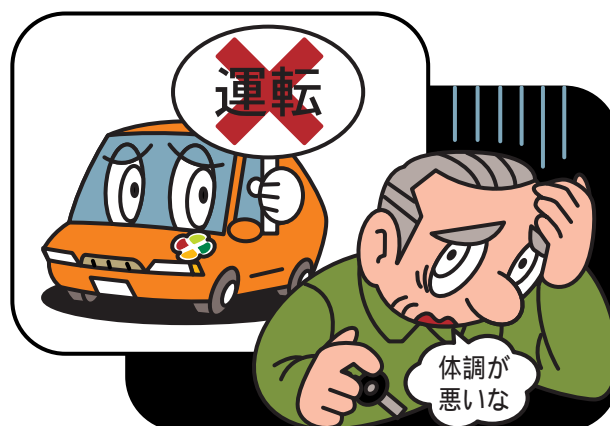
経験則にとらわれ過ぎると「だろう運転」になり、不測の状況が発生したときの的確な対応がとれないおそれがあります。走り慣れた道路でも、常に「かもしれない」という危険を予測した運転を心がけましょう。



### 体調が悪いときは運転を避ける

加齢に伴って疲労の回復力も低下しますから、体調の悪いときの運転は避けましょう。

また、疲労の原因となる長時間の運転はできるだけ控えるか、やむを得ず長時間の運転をするときは、こまめに長めの休憩をとりましょう。



「お問い合わせ先」