

ひとつごとではない！

もうろう運転を防ぐ

今回のポイント



事故の要因

様々な要因で起こる事故のうち、もうろう運転が原因で起こる事故はどれぐらい多いのか説明します。



なぜ起きる？

もうろう運転を誘発する原因を再確認します。

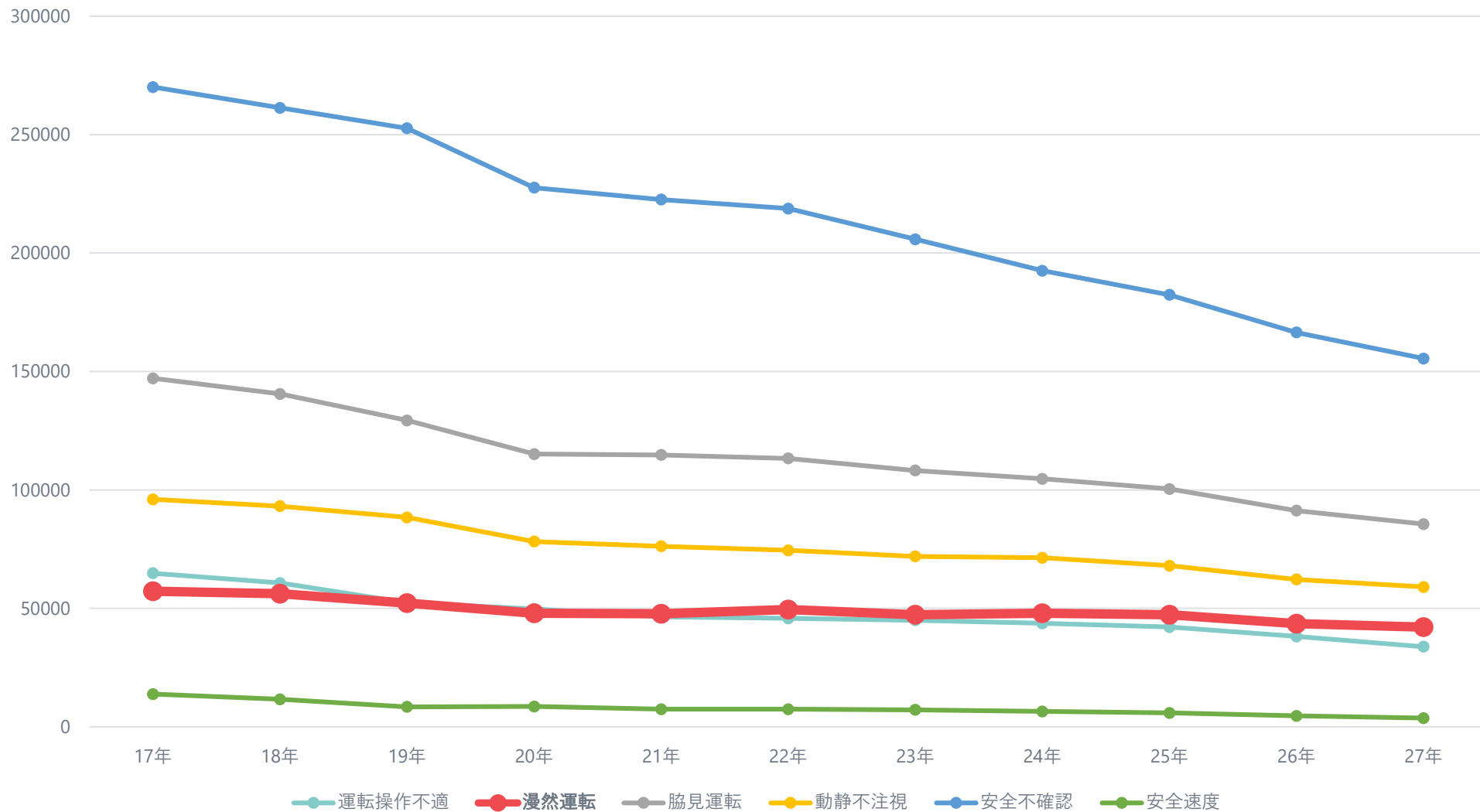


どうやって防ぐ？

原因を把握したうえで、具体的にどうやって防ぐのか確認します。

要因別件数

平成17年～平成27年



もうろうの原因

1

睡眠不足

不足するほど、事故のリスクは増大する

2

運転する時間帯

1日のうち、眠くなる時間帯が「2回」ある

3

健康状態

病気や服用している薬によって、引き起こされるものもある

1.睡眠不足について



生活リズムを整える

- 7時間を目安に睡眠時間を確保
- 毎日決まった時間に起床
- 帰宅後、早めにお風呂



休憩と仮眠

- 眠気を感じたら止まって寝る
- 起きてすぐに運転しない
- 降車して体を動かす

2. 運転する時間帯について



深夜～明け方

- 薄暗く、生体リズムに影響する
- 交通量が少なく、運転しやすいため、気が緩む。



午後2時～午後4時

- 昼食後の眠気が起きやすい
- 疲労が蓄積してくる
- 気温が上昇してぽかぽかする

3.健康状態について



睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に呼吸が止まり、深く眠れないために、気づかず睡眠不足状態になり突然、強烈な眠気が起きる。



服用薬

かぜ薬や花粉症の薬には、眠くなる成分（抗ヒスタミン薬）が含まれているため、運転前には避ける



もうろう運転は防げる！

まずは生活習慣の見直しと健康管理から始めよう。
今日もご安全に。