

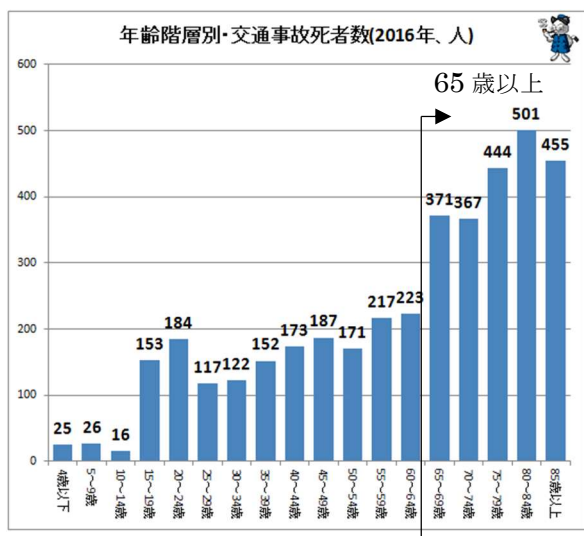
安全運転についてのお願い

高齢者による交通事故は、加害者・被害者ともに高齢者というケースも含めてテレビや新聞のニュースで連日のように報じられています。交通死亡事故者の半数以上が65歳以上です。私たちにとっても他人ごとではありません。

自動車を運転している人も、運転しない人も、加害者に・被害者に絶対にならないよう充分注意してください。

横断歩道が無い場所なのにもかかわらず、堂々と道を横断したり、自転車を押して横断中に途中で止まって自転車に乗り始めたり、斜めに横断するお年寄りに遭遇したことが、一度や二度ならずあると思います。お年寄りは「かつて交通量が少なかった時代と同じように“渡り切るまで車など

来ない”」「以前の若い頃の自分のように素早く渡れる」と判断している、または「自動車が来ても人間が歩いているのだから、止まってくれるに違いない」などと判断を下し、横断している場合が多いと思われます。あるいは、単に「面倒だから近道をしてしまえ」との思いだけで突っ切ろうとしている可能性もあります。しかし「飛び出すな 車は急に止まれない」の標語の通り、横断中の人間を視界にとらえたドライバーが瞬時にブレーキを踏み込んでも、自動車はすぐに停止できません。例えば時速60キロで走る自動車が急ブレーキを踏んだとしても、止まるまでには20メートルもの距離が必要です。



一方、自動車を運転する人は

●身体機能の低下

①視聴覚機能

静止視力・動体視力・夜間視力・深視力（遠近感や立体感を感じる動的な判断能力）は、交通状況の変化や標識を見落したり、右折時や追い越し時の正確な判断が難しくなります。

②聴覚機能

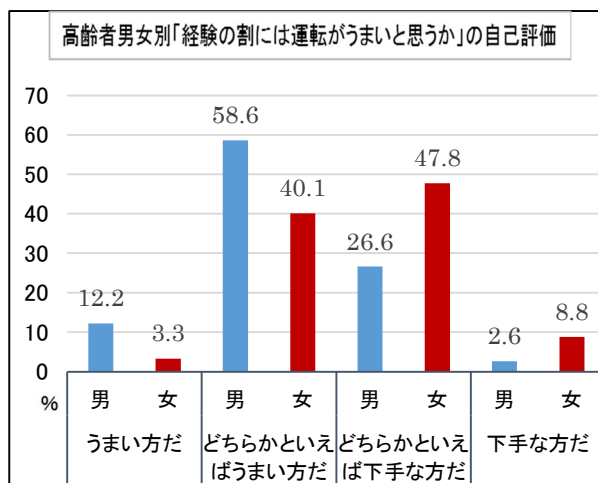
クラクションや周囲の音が聞こえにくくなります。

③動作、安定性

単純反応時間（例えば、提示されてスイッチをできるだけ速く押す動作）選択反応時間（例えば、緑光か赤光が提示され、緑なら右、赤なら左のボタンをできるだけ速く押す動作）が長くなったり、動作の安定性が低下します。

●認知・判断能力

運転者は、耳や目から次々に入ってくる大量の情報を瞬時に認知し、判断して、その結果を行動に移すことが必要ですが、高齢化とともに認知や判断が遅れが生じてきます。



これらの身体機能や認知・判断能力の低下に気付かず運転操作が遅れたり、慣れや過信（70%以上の男性が、自分はいまいと思っている。）によるミスで事故を発生させる可能性があります。

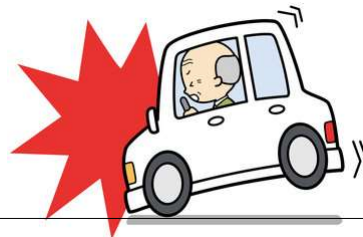
又、体調が十分でないとな安全な運転はできません。運転前の健康チェックを心掛けてください。

*「来ないだろう」 それがあぶない 「来てるかも」

*自転車も 乗れば車の 仲間入り

*運転は うまいへたより 誠実さ

*見たつもり 事故が見えない 夜の道



「運転時認知障害早期発見チェックリスト30」

- 車のキーや免許証などを探し回ることがある。
- 今までできていたカーステレオやカーナビの操作ができなくなった。
- トリップメーターの戻し方や時計の合わせ方がわからなくなった。
- 機器や装置（アクセル、ブレーキ、ウィンカーなど）の名前を思い出せないことがある。
- 道路標識の意味が思い出せないことがある。
- スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置が分からなくなることがある。
- 何度も行っている場所への道順がすぐに思い出せないことがある。
- 運転している途中で行先を忘れてしまったことがある。
- 良く通る道なのに曲がる場所を間違えることがある。
- 車で出かけたのに他の交通手段で帰ってきたことがある。
- 運転中にバックミラー（ルーム、サイド）をあまり見なくなった。
- アクセルとブレーキを間違えることがある。
- 曲がる際にウィンカーを出し忘れることがある。
- 反対車線を走ってしまった。（走りそうになった）
- 右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくくなった。
- 気がつくとき自分が先頭を走っていて、後ろに車列が連なっていることがよくある。
- 車間距離を一定に保つことが苦手になった。
- 高速道路を利用することが怖く（苦手）になった。
- 合流が怖く（苦手）になった。
- 車庫入れで壁やフェンスに車体をこすることが増えた。
- 駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった。
- 日時を間違えて目的に行くことが多くなった。
- 急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど、運転が荒くなった。（と言われるようになった）
- 交差点での右左折時に歩行者や自転車が急に現れて驚くことが多くなった。
- 運転している時にミスをしたり危険な目にあったりすると頭の中が真っ白になる。
- 好きだったドライブに行く回数が減った。
- 同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。
- 以前ほど車の汚れが気にならず、あまり洗車をしなくなった。
- 運転自体に興味がなくなった。
- 運転すると妙に疲れるようになった。

※30問のうち、5問以上にチェックが入った方は要注意です。毎年1度はご自身でチェックを行い、項目が増えるようなことがあれば専門医や専門機関の受診を検討しましょう。

「運転前健康チェックシート」

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 熱はないか | <input type="checkbox"/> 眠気を感じないか |
| <input type="checkbox"/> 疲れを感じないか | <input type="checkbox"/> 怪我などで痛みを我慢していないか |
| <input type="checkbox"/> 気分が悪くないか | <input type="checkbox"/> 運転に悪影響を及ぼす薬を服用していないか |
| <input type="checkbox"/> 腹痛、吐き気、下痢などはないか | <input type="checkbox"/> その他健康状態に関して何か気になることはないか |