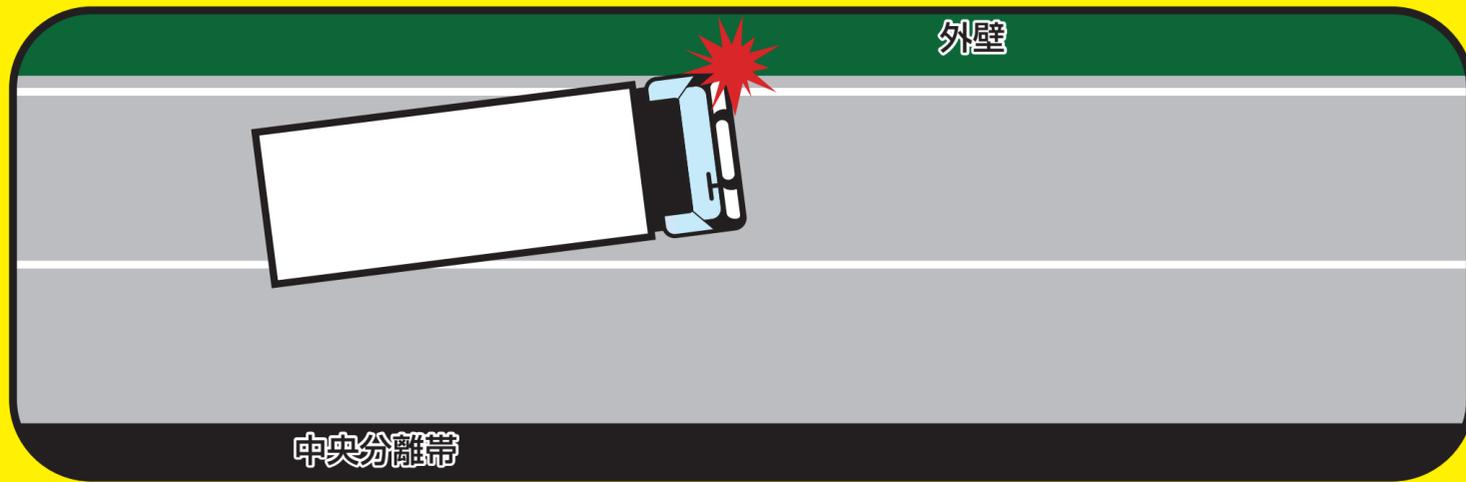


# 居眠り運転で自損事故

～居眠りは死亡事故等重大事故に直結します。!～



## どのような事故か…

午前2時ころ、居眠り運転で高速道路外壁に衝突した自損事故。

## 原因は…

居眠り運転。

## この事故を防ぐためには…

居眠り運転の原因は、睡眠不足（過労、遊び、ストレスによる不眠等）、疾病（睡眠時無呼吸症候群等）、天気（春のぼかぼか陽気等）、単調な運転や食後の満腹等色々あります。

特に高速道路では、突然の睡魔に襲われることがあります。この現象は、「高速道路催眠現象」と呼ばれます。原因は運転や景色が単調で

あることに加えて、人体の眠気のリズムも関係しており、人の身体は2時から4時と14時から16時に眠気が強まると言われ、居眠り運転の発生タイミングは、この眠気のリズムと類似した傾向にあることが分析されています。今回の事故も午前2時ごろでした。

主な居眠り防止対策は、

- ・一日最低7時間から8時間は睡眠を取る。
- ・眠気ができれば短時間（20分以内）安全な場所で仮眠を取る。
- ・過度な長時間運転は避け、運転後8時間以上は休む。
- ・ストレスをためないようにする。
- ・過度な飲酒を慎む。
- ・体調や気分の悪いときは車を運転しない。
- ・眠気を誘発する薬を飲んだ後は絶対車を運転しない。

です。

### 《事故防止上の注意点》

- 日頃から規則正しい生活を心掛け、体調管理に気をつけましょう。
- 前日の睡眠不足は、居眠り運転の大きな原因です。
- 睡眠時無呼吸症候群（SAS）の虞れがある方は、呼吸器内科等で受診・相談をしましょう。
- ストレス発散のために何か趣味を持ちましょう。
- 風邪薬や花粉症の薬等の中には、副作用で眠くなる抗ヒスタミン薬が配合された物があります。
- 体調不良の時は、必ず会社に連絡して指示を仰ぎましょう。

※居眠りの原因が過労と判断された場合は、「過労運転の禁止」違反となり、刑事罰（3年以下の懲役又は50万円以下の罰金）・行政罰（免許取り消し）と非常に重い処分となります。更に、事業主・運転管理者に対する罰則もあります。



# 事故事例ニュース

第311号

四国交通共済協同組合  
安全対策部  
坂出市番の州公園6番6号  
(安全対策部直通)  
0877-85-7992  
電話0877-44-4416(代)

日頃から 体調管理に気をつけて 安全運転