



今月のテーマ

過労による事故を防止しよう

今年も早くから猛暑日を迎え、例年以上に熱い夏になりそうな気配です。暑い日が続くと、若くて体力のあるドライバーでも疲労がかさみ、中高年のドライバーでは、なおさらです。事業者は、運転者の健康状態と睡眠不足などに配慮し、過労に陥らないような管理・指導を心がけ、運転者自身も自分の体調管理をきちんと行い、安全安心運行を行いましょ。

！ 疲労と睡眠不足で集中力が低下し追突！

こんな事故も・・・

平成26年11月27日、愛知県犬山市でガソリン等を積載したタンク車が走行中、交差点手前で乗用車に追突したのを発端に計9台がからむ多重追突事故が発生しました。この事故で9名が軽傷を負い、タンク車のタンクが損傷して、積載していたガソリン等6000リットルが路上に漏洩しました。運転者が、疲労と睡眠不足で集中力が低下している状態のまま、休憩場所を探しながら走行していて、赤信号で停止しようと減速していた乗用車に気づくのが遅れ、追突したものです。ドライバーは睡眠不足により、疲労が残っていたことを点呼の際に申告しませんでした。このため、運行管理者が疲労の度合いを把握できないまま運行を決めていたことも、事故につながった原因の一つと考えられています。

※国土交通省「事業用自動車事故調査報告書 №1554207」(平成28年2月8日公表)より

！ 効果的な居眠り防止対策をしよう

過労運転は運転者の長時間運転や長時間労働が背景にあり、運転者が過労のため正常に運転できない状態で事故に至っているもので、管理者に大きな責任があります。過労運転が確認された場合は、使用者・管理者が下命・容認の責任を問われることとなります。過労運転防止のため、次の3点に努めましょう。

1 適正な運転時間、労働時間を指導する

運転者任せにしていると、どうしても無理をしがちです。管理者が休憩時間や休息期間、長時間の睡眠を細かく指示して、過労に陥らないような運転計画を指導しましょう。

2 居眠り防止策の指導

労働時間が適正で睡眠をとっていても、暑い時期は疲労がたまりやすいので、効果的な居眠り防止策を指導しましょう。

① 15分程度の短時間の仮眠が効果的——深い眠りに入らない15分程度の仮眠は疲労回復効果が非常に大きいことがわかっています。

15分以上の中途半端な長い仮眠は、深い眠りを誘うので、時間に余裕のある場合は4時間以上の本格的な睡眠をとらせましょう。

② カフェインの摂取は効果的——コーヒーなど、カフェイン含有飲料は20分後に覚醒効果を発揮します。短時間仮眠の前に飲むと効果的です。

3 遅れなどの連絡は管理者が責任をとる

訪問時間の遅れを気にしたり、延着で顧客に叱られると考えて運転者が無理をする心理に配慮しましょう。疲れているときには休憩を優先し、顧客などへの遅延の連絡は事務所・管理者が責任を持って行うことで、運転者の負担を軽くし臨時的な休憩などをとりやすくしましょう。

① 適度な運動の習慣

週3回程度、少し早足で歩くなど汗が出る程の運動(1日に30分くらい)をする習慣をつけると、体内の血液量が増えるので体の熱が外に逃げやすくなって体温調節機能が改善するとされています。筋肉の衰えを防ぎ、代謝機能が高まるので、発汗作用も高まり、かえって熱中症の予防になります。仕事中など無理して冷房を止めるのは熱中症リスクがありますが、運動習慣は暑さに強い身体をつくる必要条件の一つです。

② バランスの取れた食事習慣

食事も重要な暑さ対策となります。食欲がないからと冷やし素麺などではなく、次のような食品を上手に摂取しましょう。

・タンパク質・ビタミン・クエン酸を摂る

③ 快適な睡眠習慣

睡眠環境を整えてよい睡眠をとることが、夏を乗り切るには重要です。

・エアコンを上手に使って、眠りにつきやすくする。(25度程度)

・湿度は50～60%程度に。

・就寝前から部屋の灯りを暗くし、身体がスムーズに眠りにつくようにする

・就寝の1時間ほど前に入浴を済ませて寝汗をかかないようにする。

暑さに負けない
健康増進も大切！



発行者

上杉行政書士事務所 代表 上杉 麻美
神奈川県横浜市旭区左近山16-1 1-30-806
TEL&FAX 045-442-3592

行政書士法人シグマ 代表社員 阪本 浩毅
東京都中央区銀座一丁目13番1号
ヒューリック銀座一丁目ビル4階
TEL 03-6868-7256 FAX 03-6800-3604

ご用命・ご相談がございましたらお気軽にお問合せ下さい

一般社団法人 運輸安全総研トラバス
Mail tb@trubus.org ホームページ <http://trubus.org/>

