今月のテーマ

過労運転を防止しよう



過労運転による事故の危険性について

車の運転は、連続して一瞬たりとも手体めあるいは息抜きをすることが許されないものであり、精神的な負担が大きいことから、疲 労を生みやすく、また蓄積されやすいものです。トラック・バス運送事業においては、運転者の深夜・早朝を含む長時間の労働の結 果、慢性的な休養不足により疲労が蓄積しやすく、睡眠環境の悪さなどが疲労回復を妨げ、過労運転の要因となっています。さら に、積荷の積み下ろしやお客様の乗降、運行中の配慮、荷主への対応なども運転者に対する負担となっています。 こうしたことから生じる過労状態による一瞬の気の緩みが、トラック・バス運行では大事故を引き起こします。

過労のメカニズムを理解しましょう

疲労の蓄積される勤務状況・睡眠(休息) 不足・心理的ストレス・生活習慣の悪さ等 が伴うことで過労状態はつくれられます。 運転者は自らの健康状態を正しく認識し、 疲労を蓄積しないよう心がけるとともに、 運行管理者は過労の本質をよく理解し 安全な運行を行えるよう配慮しましょう。

■過労運転の要因 運転前(生活要因)

〇休息

- 十分な休息や睡眠 • 就寝時間、睡眠時間
- 〇日常環境
- 家族、交友関係の問題
- 上司との関係、職場環境
- 通勤時間、通勤時の混雑
- 余暇の楽しみ方

運転中(労働条件と運転環境)

- 〇労働時間 休憩時間
 - 着時間等の制約
- ○車内環境
- 騒音 振動
- ・視野の確保、計器類の数・配置
- ・車の整備状況 等
- ○重外環境
- ・天候、夜間か日中か
- ・道路の走りやすさ、交通渋滞の状況
- 運転時間、走行距離

運転者適性 ○運転適性

- 体力、持久力
- 視聴覚機能
- ・知覚機能、性格面の状況
- 安全に対する意識
- 経験の程度
- 運転等の熟練程度 路線の走行経験
- 健康状態
- 疾病の有無
- 体調の良否

■参考図書:(独)自動車事故対策機構「運行管理者特別講習用テキスト」

過労のあらわれ方

過労の兆候は、①注意力の低下 ②疲労感の増大 ③眠気 が3大症状と言われており、安全運転を損なうため運行管理上、最も 注意しなければならない要素です。疲労の兆候を敏感に捉え、危険を感じる場合には無理せず運転を一時中断するなど、疲労を回 復することに努めましょう。

疲労を蓄積しない睡眠をとりましょう

- 6~7時間の連続した睡眠、とりわけ夜間の睡眠が疲労を回復させ、過労防止に有効です。
- 20分程度の仮眠は眠気をとるのに効果的ですが、主睡眠が一定の時間確保されていることが望まれます。
- 運転席に座っている状態での仮眠では、疲労回復の効果はあまり期待できません。このような仮眠はできるだけ控えましょう。

「過労」のあらわれ方 仕事の出来が二の次にな る 心理的な変化 注意の範囲、視野の範囲が 狭まり、視力が低下する 動作が大雑把になり、粗っ 記憶力が衰退する 11 五年 くうになり、準備や段 取りを省き、手を抜く なり、怒りっぽくなる 具体的な兆候 ○身体的に現れる過労の具体的兆候 ○運転時に現れる過労の具体的兆候 ・目が疲れる、痛くなる ・まぶたがピクピクする ・体や足がだるくなる あくびがでる1回あたりのまばたきが長くなる 目をしょぼしょぼさせ、こする 車のスピードが遅くなったり早くなっ 腰が痛くなる肩や首筋がこる 車が蛇行するようになる 腑や手首が痛くなる など

■参考図書:(独)自動車事故対策機構「運行管理者特別講習用テキスト」

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 TFI &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

·般社団法人 運輸安全総研トラバス Mail tb@trubus.org ホームーページ http://trubus.org/

