

安全講習 話のネタ (4)

1 疲れと眠気

○ 皆さんは、〇〇企業で業務をなさっていますが、仕事の締め切りなどどうしても無理をしがちになり、疲れ果ててハンドルを握って家路に帰る方や、お客さんの元へ向かう方もいると思います。

また、家族サービスでドライブに行き、帰りの車内、眠っている家族を横目で見ながら一人眠い目をこすりながらハンドルを握ることがあるかもしれません。

では、疲労は運転にどのような影響を及ぼすか考えたことがありますか。疲れた時の人と心の働きの変化を労働心理学者は次のように考えています。

疲れてくると

① 「注意の範囲が狭くなる」…… いつもはよく見える物でも疲労すると見落とししたり、見間違ったりする。

注意の範囲が狭くなるので色彩や音響のうち音を聞き逃したりする。

② 「記憶力が低下する」…… 疲れてくると物事を忘れやすくなる。

③ 「億劫になる」…… 仕事に気が進まなくなったり、かなりの努力をしないとやれなくなる。

④ 「作業の質が低下する」…… 丁寧に作業しようとする気構えが薄れ、仕事が粗っぽくなる。正確さはあまり求めない雑なやり方で満足してしまう。

⑤ 「感情的になる」次第に怒りっぽくなったり、抑うつ的になる。疲れると人は自然に手を休めたり、体を横にしたり、仕事を中断したりすることを望むようになります。

このような状態の下で運転操作をすることで結果的に不注意や操作ミスにより事故を発生しやすくなります。

いくら、運転席が快適な車であっても、車内という閉鎖された空間で継続して運転作業を行うとストレスが発生します。

まして、交通渋滞や降雨、夜間などの環境条件が作用すればさらに多くのストレスが積み重なり、筋肉痛など身体疲労も増加して来ます。

運転に必要な前後、周囲の状況や信号灯標識の確認は感覚や神経を使う精神作業です。

高速道路や自動車専用道路の運転などでは、前方を見続けたの運転や高速度での運転が多く「単純作業」連続となります。

疲れてくると目や耳で周りの物事をよく確かめる感覚の働きが鈍くなり、その結果手や足の動作が乱れてきます。俗に「反応が鈍くなる」とか「間違いが多くなる」といった状態が多くなるのです。

疲労状態は運転に必要な作業に様々な悪影響を及ぼすことが考えられますので、ドライバーはできるだけ心身に疲労をためないように工夫をして適宜休憩をとるなど疲労回復に努めてください。

2 眠気はなぜ襲ってくる

よく、「高速道路を走ると眠くなる」という人がいます。

確かにその通り眠くなることがあります。

でも、これは間違いで、実は「催眠にかかった」状態なのです。

アメリカの心理学者は高速道路などで発生するぼんやり状態・眠気を「ハイウェイ・ヒプノーシス（道路催眠）」と呼びました。

私たちは通常、走りなれた街中を走るときなどあまり眠気を感じることはなく、覚醒した状態でハンドルを握っています。

しかし、ほとんど信号のない交通量も少ない単調な道路や高速道路を走るときは眠気を感じるが多くなります。

ではなぜこのような状態が起こるのでしょうか。

私たちが眠るときのことを考えてみてください。

私たちが眠る際、目や耳あるいは皮膚を通して入り込んでくる感覚刺激をできるだけ少なくします。

実際に、部屋の明かりを暗くして、テレビ、ラジオを切り、やわらかい布団に寝るといように刺激の少ない静かな環境を作ろうとします。

騒音や暑さ、寒さ、体の痛みなどがあればなかなか眠ることができないと思います。

このようなことから考えると、目覚めたり、眠くなったりするのは体の内外から入り込む感覚刺激の量によって左右されているように思います。

感覚刺激が多いと目覚めるし、少なければ眠くなります。

街中の道路には様々な色や形の刺激があり、日中、街中を運転中はなかなか眠気が来ることはありませんが、高速道路には眠気を誘う条件が多いのです。

高速道路は、信号はない、横から飛び出してくるものもない、対向車への配慮も必要なく等速で走っているためだんだんと緊張しなくなってきた

ます。

まして、刺激が少ないだけでなく、走行中に視野に入ってくる車線の白線、ガードレール、一定間隔で設置されている街路灯や植栽が規則的な信号として目から入ってきます。

夜間や雨、霧の中などでは、長時間続く周囲の暗さとエンジン音による単調な刺激が眠気を誘うのです。

睡眠不足でない人にもこの眠気は襲ってきます。

皆さんの車はエアコンが備えてあり、車内を快適な温度に保って居ます。

ここにも眠気を誘う小さな落とし穴があります。

車が進歩して密閉性がよくなると窓を閉めたままにしがちになります。さらに車内温度の変化を防ぐために室内循環にする方が多いと思います。

窓を閉めたまま車内に人がいると増えるものがあります。

それは何でしょう。(誰です? ニンニクの臭いなんていう人は)

そう、二酸化炭素です。

人間の脳は活動するために多くの酸素を必要としますが、空気中の二酸化炭素の量が増加すると、呼吸として体内に取り込む酸素の量が低下し血液中の酸素濃度が低下し、脳の機能が低下することでぼんやりとした眠気を誘うような状態になります。

この状態から抜け出すためには、早めにそして疲れを感じる前に車を停めて単調な環境を変えることが大切です。

その際大切なことは、車を停めて車外に出ることです。

車を停めて運転席で休憩しても、運転姿勢は変わらず、さらに窓を閉めたままであれば、運転状態を継続していることと同じなので、車の外に出て深呼吸をして背伸びなどをすれば、新鮮な空気を体内に取り入れるとともに体にも変化を与えることになり眠気を解消することができます。

運転中は眠気を感じても、運転者は車を停めることを嫌い、「まだ大丈夫」とか「もう少しだから我慢しよう」などと無理をしがちです。

少しでも眠気を感じたらすぐに休憩を取り、また、助手席に乗っている方も運転手の様子に注意を払って、運転している人が少しでも眠そうなくぐさをしていることに気が付いたら声を掛け、休みを取るように促して事故防止に努めましょう。