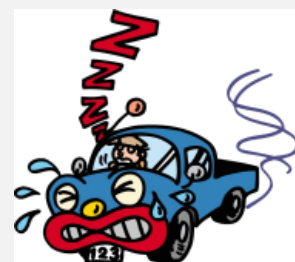


今月のテーマ

過労運転を防止しよう



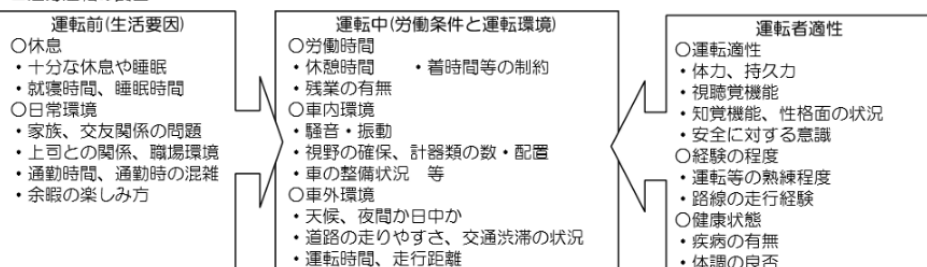
過労運転による事故の危険性について

車の運転は、連続して一瞬たりとも手休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



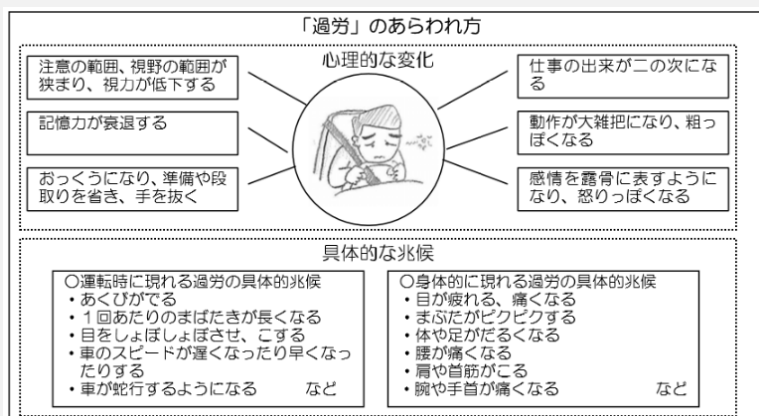
■参考図書：(独)自動車事故対策機構「運行管理者特別講習用テキスト」

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めます。
- 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。



■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
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/>

トラバス