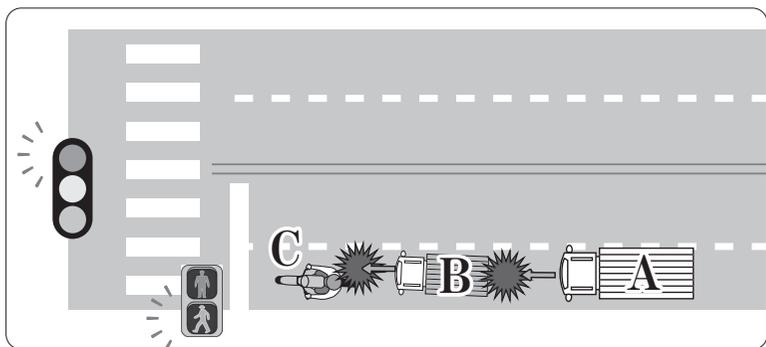


職場における交通安全指導

Part 130

過労運転により、中型トラックが信号停止中の車両に玉突き追突



■事故の概要

●事故の当事者

当事者A（中型貨物車）：40歳代、男性
当事者B（軽トラック）：30歳代、女性
当事者C（二輪車）：20歳代、男性

●被害状況

A：車両前部凹損
B：重傷（頸椎捻挫、右足打撲、腰打撲）
車両後部凹損
C：重傷（全身打撲、左上腕骨折）
車両後部小破

●道路状況

片側二車線の国道

事故状況

県内の運送会社に勤務して20年になるAは、中型貨物車の乗務経験が豊富なベテランドライバーである。

事故当日は冷蔵冷凍食品を積込み、県内のスーパーマーケットに配送する途中で、最後の納品先

に向かうため早朝の国道を走行していた。

勤務開始から10時間近く経過しており、疲労から眠気を感じながらも、仕事を早く切り上げたいとの思いから、途中で休むことなくそのまま走行を続けた。

しかし、納品先まであと少しというところで居眠り運転をしてしまい、気が付いた時には信号で停止中のBが目前に迫っており、Aは慌ててブレーキを掛けたが間に合わずBに追突。

Bは、そのはずみでCに衝突して転倒させ重傷を負わせた。

事故の原因

事故の原因は、Aが疲労から眠気を感じていたにもかかわらず、仕事を早く切り上げたい気持ちから、十分な休息をせずに運転を続け居眠り運転をしてしまったことである。

安全指導

夜間の乗務や長時間の運転をしていると、生活リズムが狂い、疲労が蓄積され、眠気に襲われやすく、結果として注意力が散漫になり、居眠り運転を惹き起こしてしまいます。

眠気が増すと、顔は前方を見ているのに頭はボーッとし、意識が散漫としている状態に陥るため、他の車両や歩行者の存在に気が付けないことがあります。

運転者が疲労を感じる要因は、運転者個人の要因と運行管理上の要因に分かれています。

○運転者個人の要因

疲労の原因として、運転者個人の日ごろの生活習慣や食事の摂り方などが影響を及ぼします。

特に、睡眠不足や睡眠の質の悪さに問題がある場合は、運転中に眠気が生じるリスクが高まります。

居眠り運転を防ぐポイントとして、以下の内容に注意しましょう。

①仮眠をとる

- ・夜間運転に慣れているドライバーでも、夜間に眠気が生じるのは自然なことです。運転前に必ず仮眠をとりましょう。
- ・仮眠をとる場合、午後7時頃は眠りにくい時刻なので、避けましょう。
- ・夜間運転で最も眠くなるのは、深夜2時～5時です。その前に十分な仮眠をとっておきましょう。

②こまめに休憩をとる

- ・運転中に眠くなったら、ただちに仮眠をとりましょう。
- ・もし眠くて仕方がない場合は、運行管理者に連絡して指示を仰ぎましょう。

③水分を摂取する

- ・体内の血液の循環を良くし、眠気を防ぐためにも、できるだけ飲み物は多く摂取しましょう。
- ・コーヒー等でカフェインをとり過ぎると、カ

フェインが切れた時に、激しい眠気に襲われるので注意しましょう。

④食事に気を付ける

- ・正しい食事は身体のコンディションに大きく影響します。過度の空腹や満腹での運転は避けましょう。

○運行管理上の要因

疲労や居眠り運転は、運転者本人の問題だけでなく、運行形態や運行管理上の問題も原因になっている場合があります。

長時間の夜間運行や、昼夜逆転の運転による睡眠時間の分割、不規則な食事時間等による疲労でストレスが蓄積し、運転中に眠気が生じやすくなります。

特に、運行管理上の要因としては、以下の①～⑤が考えられます。

- ①運行管理者の居眠り運転の危険に対する認識不足から、運転者も無理に運行を続けてしまう職場風土。
- ②仮眠施設や車中泊等、運転者の睡眠環境が整っていない。
- ③運転者に、勤務と次の勤務の間の休息期間を8時間以上与えていない等の無理な運行計画。
- ④運転時間、休憩時間、休息期間、運行経路等が指示されておらず運転者まかせになっている。
- ⑤運行管理者が始業前点呼の際に運転者の眠気、気力、疲れを十分に確認していなかった。

上記の観点から、運行管理者は運転者に負担の少ない乗務計画を立てるよう心がけ、規則正しい生活を送るように指導しましょう。

