

📌 今月のポイント

その健康障害、実は大変危険です

～花粉症、緑内障、睡眠時無呼吸症候群と安全運転～

すこやかな日常生活を送るためには健康管理が欠かせません。近年、運転においても健康に起因する事故の防止がクローズアップされています。心臓疾患や脳疾患など生活習慣病の予防も重要ですが、花粉症などの予防も事故防止には欠かせません。今回は、「安全運転とは関係ない」と見落とされがちな健康障害を紹介します。

こんな健康障害も事故につながる

■花粉症

春になると、花粉症に悩まされる人が多くなりますが、花粉症を軽く考えると、大きな事故につながるおそれがあります。たとえば時速60kmで走行中に、くしゃみによって1秒間、前方から目がそれると約17m進むことになり、危険の発見が遅れ事故を起こす危険があります。また、くしゃみなどは、ハンドルやブレーキなどの運転操作にも影響を及ぼすおそれがあります。さらに、花粉症をおさえる薬には眠くなる成分が含まれていることもあり、購入時は注意が必要です。

■緑内障

緑内障は、20～30年かけて視野が狭くなっていくため本人に自覚症状がありません。そのため緑内障と気づかずに運転していると、駐車場から出てきた車両などの発見の遅れや、信号が見えず、赤信号で通過するなどの危険があります。

■睡眠時無呼吸症候群（SAS）

SASとは、睡眠時に無呼吸状態が頻繁に起こる症状です。眠りが浅くなるため日中深い眠気を感じたり、突然意識を失って正常な運転ができなくなります。



あいおいニッセイ同和損保からのアドバイス

- ◆ 重い花粉症の場合は運転を控えましょう。やむを得ず運転する場合は車内に花粉を持ち込まないことです。花粉は車の乗り降りの際に進入してくることが多いので乗車するときは必ず衣服の花粉を取り除きましょう。また、メガネやマスクで鼻や目に入る花粉を抑えましょう。花粉症をおさえる薬を購入の際は、必ず薬剤師に眠くなりやすい成分が含まれていないことを確認しましょう。医師の処方を受ける際も同様に確認しましょう。
- ◆ 緑内障は自覚症状がないため、定期的に眼科を受診しましょう。緑内障は上の視野が欠けていたり、下の視野が欠けているなど様々な症状があるので緑内障が判明したら、運転するときには何に注意しなくてははいけなさを医師に確認しましょう。
- ◆ SASは自分では気づきにくいので、家族などから、「毎晩大きないびきをかく」「睡眠中、頻繁に息が止まっている」などSASの症状を指摘されたら医療機関で精密検査を受け、SASと診断されたら治療しましょう。



【ご参考】弊社のご支援メニュー

<自動車事故防止>

1. 安全運転セミナー（基本的な運転動作）
2. ペーパー式適性検査（KM式・DOCCS）
3. PCによる社員安全運転教育（e-ラーニング）・適性診断（e-診断）
4. 自動車事故防止のビデオ・DVDの視聴
5. タブレット端末、スマートフォンを活用した危険予測トレーニングツール（セーフティトレーナー）

<ニュース・チラシの提供>

1. 安全運転のポイント（毎月定例発行の具体的なニュース）
2. 社内講習会用冊子（ザ・メッセージ等）