

## 特集 運転姿勢と疲労

夏、特に8月のお盆やその前後は、帰省や休暇をとって長距離ドライブに出かける方も多いのではないのでしょうか。

一方、この時期は各地で交通集中による渋滞予測が出されるなど長時間運転になりがちです。

長時間の運転時はドライバーに肉体的・精神的な負担がかかりますので、努めて休憩を取ることもちろん重要ですが、今号では安全で疲れにくい、快適な運転姿勢について考えます。



### 1 長時間運転による疲労

ドライバーは運転時間が長いほど疲労を感じます。疲労の原因には、「認知・判断・操作」といった運転操作の繰り返しや、緊張状態の継続による肉体的・精神的負担、単調な運転が続くことによる意識の低下や車の振動など様々なものが考えられます。

疲労の影響は「目」に最も強くあらわれるといわれており※1、疲労により運転中の危険の見落としや判断の遅れが生じるおそれがあります。また、直進時にはハンドル操作に筋肉疲労などが影響することにより、酒気帯び運転の際に起こる蛇行運転と似た傾向が現れるとの報告もあります(図1)。

疲労を軽減するためにドライブ計画においては適切なタイミング・場所で休憩を入れることが大切ですが、もし疲労の溜まりやすい運転姿勢になっている場合は、それを見直すことも対策になりえます。例えば背中や足の一部に力が入り続けるような姿勢やシートが身体の一部を圧迫し続けるような状態は、筋肉疲労、血行不良などを起こしやすいと考えられ、改善の余地がありそうです。

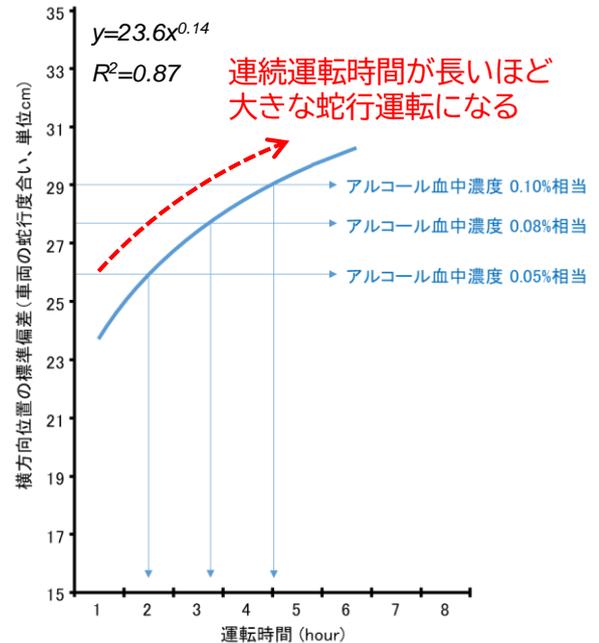


図1. 高速道路での長時間運転中の横方向位置ズレの変化とアルコール誘発性障害との関係

出典: Prolonged nocturnal driving can be as dangerous as severe alcohol-impaired driving  
JORIS C. VERSTER et al, Journal of Sleep Research (2011) 20, 585-588 より当社作成

※1 交通の方法に関する教則第4章第5節1-(2), <https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/20241113kyousoku.pdf> 閲覧日: 2025年7月7日