

## 2 疲れにくい運転姿勢とは

疲れにくくする(=体にかかる負担を軽くし、快適さを保ち続ける)ために、まずは正しい姿勢で運転することが重要です。シート調整方法の一例(図2)を紹介します。

- ① シートに深く座り、座面の高さを前方死角が小さくなるように調整します
- ② シートの前後位置を、ブレーキペダルを強く踏み込んだときに足が伸び切らず余裕がでるような位置に調整します
- ③ 背もたれの角度を、ハンドルの頂点を握ったときでも肘が伸び切らないような角度に調整します



図2. シート調整の一例

調整後、シートは身体の一部だけではなく全体を優しく支えていますか。また太ももが座面に当たらず、安定して座れていますか。もしそうっていない場合は、一部の筋肉が緊張しやすい、またはシートにより体の一部が圧迫されて疲れやすい状態かも知れません。座り直したり、シート高さや前後位置を微調整したりしてみましょう。ランバーサポート(腰当て)クッションの利用も考えられます。第三腰椎(図3)付近にクッションをあてることで疲労軽減効果が高いとする報告※2もあります。

ご自身のベストな運転姿勢・シート位置を探してみてもいかがでしょうか。

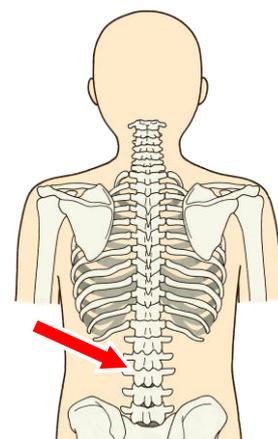


図3. 第三腰椎の位置

※2 A Study on Fatigue Reduction of Driver by Changing Back Support Position During Long Time Driving T. Yamakawa et al 2020 J. Phys.: Conf. Ser. 1532 012025

## コラム 「噛む」ことの効用

単調な運転が続くと、ボーっとする、集中力が続かない、となった経験をお持ちではないでしょうか。このような場合にガムなどを「噛む」と、注意力が改善し反応時間が短くなる効果があるそうです。ガムを噛んでいるドライバーは「速度超過時間」や「車線逸脱距離」が大幅に減少したとする実験結果も報告※3されています。適度な利用に留めることに留意しつつも、気分をリフレッシュする手段の選択肢の一つとしていかがでしょうか。



※3 Effects of chewing gum on driving performance as evaluated by the STISIM driving simulator Ingyu Yoo et al. J Phys Ther Sci. 2015 Jun.

### 損害保険ジャパン株式会社

〒160-8338東京都新宿区西新宿1-26-1  
 <公式ウェブサイト><https://www.sompo-japan.co.jp>

### SOMPOリスクマネジメント株式会社

〒160-0023東京都新宿区西新宿1-24-1  
 <公式ウェブサイト><https://www.sompo-rc.co.jp>  
 SOMPOグループの一員です。

お問い合わせ先