



# 高速しが

平成30年  
5月号

発行 滋賀県高速道路交通安全協議会・滋賀県高速道路交通警察隊

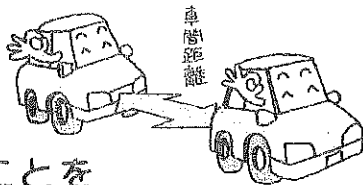
## 行楽期の交通事故防止

楽しい家族旅行も、ちょっとした油断が悲惨な事故を招きます。  
次のような「重大事故」に直結する行為はやめましょう。

### 車間距離不保持

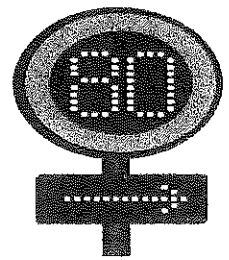
十分に車間距離をとらないで走行していると、前車が突然急停止した時素早く反応して急ブレーキをかけても、安全に停止することはできません。

重大事故を招く非常に危険な行為であることを認識しましょう。



### 速度超過

速度が早くなればなるほど身に迫る危険は倍増します。特に雨の降り始めや降雨時などには、通常の動作であってもスリップし、操作不能となって事故を招いてしまいます。



### 携帯電話の使用

走行中、携帯電話での通話やメール操作等は、的確なハンドル操作が出来ないばかりか注意力が散漫となり、前車の動きに対応できないまま事故を起こしてしまいます。



### 合図不履行

高速道路上では合図を出さずに進路変更することは、追突、急ブレーキによる多重事故につながります。また、渋滞が発生した時などハザードランプを点灯し後続車に危険を知らせるなどして事故を防ぎましょう。



## タイヤの空気圧は適正に！

# 「あともう少し・まだまだ大丈夫」は 居眠り運転の危険信号!!

単調な高速道路では、疲労や睡眠不足でなくても意識が「もうろう」とすることがあります。これを「高速睡眠現象」といいます。この状態での運転は、居眠り運転につながり大変危険です。

高速道路での死亡事故は、その約50%が走り始めてから100Km未満(60分以内)の場所で発生しています。

走行時間が短くても、油断は禁物! 疲れを感じる前に「危険な60分」間を乗り切るため、早めに最寄りのサービスエリア・パーキングエリアで休憩をとり、心身をリフレッシュしましょう。

## 居眠り運転の防止対策



～キモチのリセット! 高速乗ったらコマメな休憩を～

- ◆ 窓を開放して、深呼吸する。  
新鮮な空気が脳の酸欠を防ぎます。
- ◆ 目覚め効果のあるガムをかむ。  
ガムをかむと脳の血流量が増え、目が覚めます。
- ◆ 手を開いたり、指先を動かす。  
指先の運動は、脳を刺激します。
- ◆ 歯を磨いたり、顔を洗う。  
車外に出ることでリフレッシュできます。
- ◆ 車外でストレッチ体操をする。  
全身の血行が良くなり、すっきりします。
- ◆ それでも眠いときには、無理せず仮眠をとる。  
中途半端な仮眠では、脳が目覚めていない状態で走り始めることとなります。

