



なるほどり 昨年起きた長野県の防災ヘリコプター墜落9人死亡事故は、機長の「眠気」が原因の可能性があるとの報告が出たんだってね。

記者 はい。国の運輸安全委員会が「マイクロスリープの状態に陥るなど機長の覚醒水準が低下していった可能性」を指摘しました。

A Q マイクロスリープって？

Q 何かの病気で起きるものなの？

A 「睡眠時無呼吸症候群」などが背景にある場合もありますが、病気でなくとも睡眠

運転者の眠気が原因とみられる最近の主な死亡事故

2012年4月 関越道で高速ツアーバスが防音壁に衝突し7人死亡

16年10月 石川県でワゴン車がマイクロバスに衝突し中学生2人死亡、13人重軽傷

同 香川県でトレーラーが祭りの列に突っ込み1人死亡、39人けが

要注意で、事故は2時前に起きました。

Q 予防策は？

運転者の眠気が原因とみられる最近の主な死亡事故

マイクロスリープ症状は？ 瞬間的な眠気 事故の原因にも

A Q よると、眠気は自分の状態をモニタリングしている脳の前頭前野の働きが鈍くなるため自覚しづらく、コントロールもできません。短時間の昼寝で眠気が取れることもありますが、一番の予防は、夜きちんと寝ることです。

A Q 運輸業界での対策は？

A 国土交通省は6月からバス、タクシー、トラックの事業者に運転手の睡眠状態の乗車前確認を義務付けました。点呼時に顔色や仕草、話し方など普段の様子と違う点がないか総合的に確認するよう求めています。厚生労働省は「健康づくりのための睡眠指針」で、睡眠が6時間未満だと居眠り運転を起こす頻度が高くなるという海外の研究結果を紹介しています。気をつけたいですね。

回答・谷本仁美（医療福祉部）

掲載テーマを募集しています

〒100-8051毎日新聞「なるほどり」係



2018.11.20