

長距離ドライブは、普段より運転する時間が長くなります。また、慣れない高速道路やこれまで走行したことのない道路を走行することもあります。そこで今回は、安全な長距離ドライブのための基本や高速道路の注意点についてまとめてみました。

安全な長距離ドライブの基本

疲れを防ぐ運転を心がける

長距離ドライブでは、疲れを防ぐ運転を心がけることが大切です。そのためには、こまめに休憩をとることはもちろんですが、次の点にも十分気をつけましょう。

- ・スピードの出し過ぎや追越し、車線変更などは、精神的な緊張を高め疲労を蓄積させるので避ける。
- ・運転姿勢が悪いと疲労の原因になるため、正しい姿勢で運転する。運転開始時は正しい姿勢であっても、次第に崩れてくることもあるので、ときどきチェックする。

それでも運転中に疲労を感じたときは、無理をせず早めに休憩をとるようにしましょう。

標識や電光掲示板などに目を配る

道路には、標識や標示、注意を喚起する看板や横断幕、吹き流しなどの安全運転にとって必要な情報が数多く提示されています。特に速度標識はしっかりチェックし、規制された速度を必ず守って走行する必要があります。また、行楽地周辺などの初めて走行する道路では、カーブや坂などの道路形状を示した標識にも目を配りましょう。高速道路では、事故や道路工事に伴う渋滞や車線規制などの情報が非常に重要ですから、電光掲示板などで早めに把握するようにしましょう。

深夜の運転はできるだけ控える

深夜は疲れから漫然運転に陥りやすく、注意力が低下して危険の発見が遅れがちになったり、眠気に襲われることもあります。また、深夜の幹線道路や高速道路は、トラックの占める割合が高く、乗用車には走りにくい状況もあります。したがって、できるだけ深夜の運転は控えるようにしましょう。

やむを得ず深夜に運転しなければならない場合は、次の点に注意しましょう。

- ・ヘッドライトは上向きを原則とし、早めの危険の発見に努める。
- ・夜間は速度超過になりやすいので、ときどき速度計をチェックするなどして速度を抑える。
- ・トラックには近づかない。特に数台のトラックが集団走行しているときは、絶対にその中に入らない。



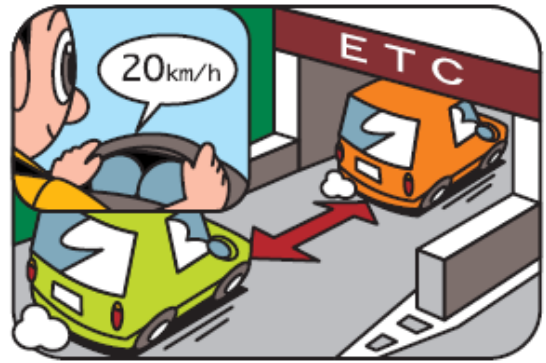


高速道路走行の注意点

ETCを安全に通過する

高速道路に入るときにETC専用レーンを利用する場合は、特に次の点に注意しましょう。

- ・ETCカードが指し込んであるかどうかを確認する。
- ・時速20キロ以下に減速して進行する。
- ・前車が急停止する可能性があるため、十分な車間距離を確保する。
- ・開閉バーが開かなかった場合は絶対に後退せず、開閉バーの手前で停止して、料金所係員がインターホンから出す指示に従う。



本線上では駐停車しない

高速道路で駐停車するのは、たとえ路肩や路側帯であっても後続車に追突されるおそれがあり非常に危険です。そのため故障や事故を回避するなどのやむを得ない場合以外は、路肩や路側帯を含め本線上に駐停車するのは禁止されています。万一故障で路肩等に停止する場合は、ガードレールの外など安全な場所に待避しましょう。車内に残っていたり本線車道に出ることは絶対にやめましょう。



中央分離帯のない非分離区間は慎重に走行する

高速道路のなかには中央分離帯がなく対面交通になっている区間があります。こうした非分離区間は事故も起こりやすいため、最高速度は時速60キロに制限されています。特にカーブなどでは対向車線にはみ出すおそれがありますから、状況に応じて速度を落とすとともに、絶対にセンターラインをはみ出さないよう慎重に運転する必要があります。また、夜間は対向車のヘッドライトに眩惑されないよう注意しましょう。



サービスエリア等では歩行者に注意する

本線車道を走行中に歩行者に遭遇するケースは、ほとんどありませんが、サービスエリアやパーキングエリアはそうではありません。車から降りた人が行き交っており、走行車に対する警戒心が薄れている人もいますから、エリア内を走行する車だけでなく歩行者の動きにも十分目を配り、徐行して進行しましょう。

高速道路から出たときはスピードをチェックする

高速走行を続けた後で一般道路に出ると、高速走行の感覚が残っていてスピードを出しがちになります。高速道路から一般道路に出たときは、速度計で必ず速度をチェックしましょう。

株式会社ヤマザキ 保険事業部

〒 101-0032 東京都千代田区岩本町 3 丁目 8 番 16 号

Tel 03-3863-6271 Fax 03-3851-501

【制作】株式会社インターリスク総研 開発グループ