

安全な運転をするためには、交通ルールを正しく理解するだけでは十分とはいえません。ドライバーの視覚機能や錯覚、車に作用する物理的な力や危険な現象などの知識を身につけておくことも大切です。今回は、安全運転にとって必要な知識をまとめてみました。



ドライバーの視覚機能

疲労の影響は目に最も強く現れる

運転時に疲労の影響が最も強く現れるのは、目だといわれています。目が疲れると、見落としや見間違いが増える危険性があります。疲労時の運転は控えるとともに、長距離走行時にはこまめに休憩をとって疲れを防止しましょう。



動体視力は静止視力より低下する

動きながらものを見るときや動いているものを見るとき視力を「動体視力」といいますが、動体視力は静止視力（止まった状態で止まったものを見るとき視力）よりも低下します。また、動体視力はスピードが速いほど低下していき、特に近くのものが見えにくくなりますから、スピードを出し過ぎないように注意しましょう。

目が暗さに慣れるには時間がかかる

明るい所から急に暗い所に入ったときは、しばらく何も見えず、やがて徐々に目が慣れて見えるようになります。これを「暗順応」といいます。逆に、暗い所から急に明るい所に出たときは、まぶしくて、しばらく何も見えず、やがて徐々に目が慣れて見えるようになります。これを「明順応」といいます。「暗順応」は「明順応」よりも時間がかかるといわれていますから、昼間に暗いトンネルに入るときなどは注意しましょう。



ドライバーの陥りやすい錯覚

人は常にものを正しく見ているとは限らず、錯覚を起こすことがあります。

例えば同じ距離にいても、大きな車は近くに見え、小さい車は遠くに見えます。そのため右折時などに、接近してくる二輪車との距離を実際よりも遠くに判断して、自車の方が先に行けるといった誤った判断をすることがありますから注意しましょう。

また、夜間や高速道路の走行時は、自車の速度を実際よりも遅く感じやすいといわれています。そのためスピードを出し過ぎる傾向がありますから、ときどきスピードメーターをチェックして、スピードを出し過ぎないように注意しましょう。

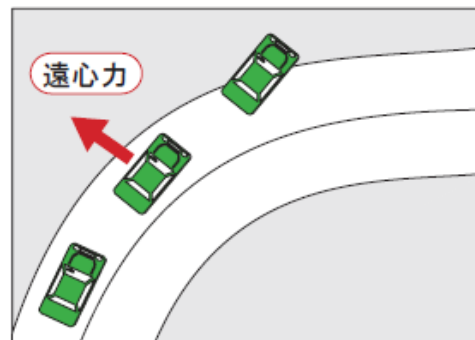




運転に影響を及ぼす危険な作用・現象

カーブで作用する遠心力

カーブを曲がる時、車をカーブの外側に押し出そうとする力が作用します。これは遠心力によるもので、カーブの半径が小さいほど強く作用します。また、スピードの2乗に比例して大きくなりますから、スピードを出し過ぎると、カーブを曲がり切れずに路外に飛び出すといった危険な事態を招くおそれがあります。カーブの手前では必ず十分に減速しましょう。



停止距離を左右するタイヤと路面の摩擦抵抗

ブレーキを踏むと車が停止するのは、タイヤの回転を止めることで、タイヤと路面の間に摩擦抵抗が生じるからです。停止距離は摩擦抵抗の大きさによって左右され、小さいほど停止距離は長くなります。濡れた路面や積雪・凍結路面は摩擦抵抗が小さくなり、乾燥路面に比べて停止距離が長くなります。そのような路面を走行するときは、スピードを落とすとともに、十分な車間距離をとりましょう。

また、タイヤの溝がすり減っていると摩擦抵抗が小さくなりますから、スリップサインの出たタイヤはただちに交換しましょう。



ブレーキが効かなくなるフェード現象

下り坂などでフットブレーキを使い過ぎると、過熱により摩擦力が低下して、ブレーキの効きが悪くなる場合があります。これを「フェード現象」といいます。

この現象はフットブレーキの多用によって発生しますから、長い下り坂を走行するときは、エンジンブレーキを活用し、フットブレーキは必要に応じて補助的に使用するようにしましょう。

路面の上を滑走するハイドロプレーニング現象

路面が水で覆われた道路を高速で走行していると、タイヤと路面の間に水の層ができて、その上を水上スキーのように滑走することがあります。これを「ハイドロプレーニング現象」といい、このような状態になるとハンドルもブレーキも効かなくなり大変危険です。雨天時の高速道路走行は、スピードを抑えましょう。



タイヤが波打つスタンディングウェーブ現象

高速走行時にタイヤの表面温度が上昇して、波打ったようになることがあります。これを「スタンディング・ウェーブ現象」といい、タイヤがバーストする危険性があります。この現象はタイヤの空気圧が低いほど起こりやすいので、高速道路走行前にはタイヤの空気圧をやや高めにしてきましょう。

「ご相談・お申込先」

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 03-3851-5017

〔制作〕株式会社インターリスク総研 開発グループ