

花粉症が運転に与える影響



日本人の約50%は花粉症といわれており、推定患者数の正確な数値は不明といわれています。今年は例年に比べて花粉全体の飛散量が多いといわれています。花粉症は集中力や判断力を低下させ、仕事や学習能力の低下だけでなく、運転についても大きな影響をおよぼします。

■花粉症が運転に与える影響

- くしゃみは助骨骨折の原因になるほど大きな衝撃があり、運転中のくしゃみは、ハンドルやアクセル、ブレーキ等の誤操作につながる可能性があります。
- くしゃみ1回で0.5秒程度目をつぶってしまうと仮定すると、時速60キロで走行中の場合、1回のくしゃみで8メートル、2、3回連続でくしゃみをした場合は20メートル程度前方を見ずに走行することになります。
- 運転中に鼻をかむためにハンドルを手放すと、とっさにハンドルをきることができず、緊急時の対応が遅れることがあります。
- 目のかゆみや涙目、かすみ目などにより視界が悪くなり、標識や障害物を見落とす可能性があります。
- 花粉症の症状を緩和する薬として主に抗ヒスタミン薬が使用されていますが、「日中の眠気」「インペアード・パフォーマンス(気づきにくい、集中力や判断力、作業能率の低下)」が起きるものがあります。

■車内になるべく花粉を入れない対処法

- 乗車前に外で付着した花粉は、衣類、バッグ、靴に多くつきやすいので、注意して払ってから車に乗るようにしましょう。
- 車のエアコンを使用する時は、必ず内気循環モードで行い、停止時や走行時に限らずなるべく窓を開けないようにしましょう。
- ハンドルや窓、ダッシュボードをウェットシートを使用して花粉を拭き取ったり、シートを粘着クリーナーで掃除したりするなど、こまめな対策をしましょう。

■花粉症のドライバーの注意事項

- 症状が激しい時は運転を避けましょう。
- 車間距離を十分に確保しましょう。
- 速度を抑えましょう。
- 外気から花粉が入らないように空調を内気循環にしましょう。
- 眠気の副作用が小さい薬を医師に相談し処方してもらいましょう。