

運送業界の健康支援を生きがいに

69

中高年の視力低下と事故

運転では「見る力」が不可欠

◆45歳から急速に低下
「老いは目からわね」。最近、私の知人がこのように言いました。そこで今回は、高齢者事故の二因ともいえる視力低下についてお話します。

老眼は、早い人では40歳を過ぎる頃から、平均的には45歳から急速に進行し、新聞が読みにくくなる、暗いところでの文字が見えにくくなるなどの自覚症状が現れてきます。読者の中にも、自身の気持ちと乖離する「加齢という現実」に啞然とされた方がいらっしゃるのではないのでしょうか？

◆事故と視力低下の関連性
この目の老いは、一般的な視力のみならず、視野や動体視力も同時に低下し進行します。一般的な視力は静止視力ともいわれ、メガネによる矯正が可能で

すが、運送業務に大きく影響する、視野や動体視力の回復には、このような「決め手」がありません。ちなみに視野の平均角度は1000〜2000度ですが、加齢とともにこの角度が狭くなります。

つまり、車線変更時の後方確認や自視ができにくくなり、自分では見えているつもりが、実は見えていなかったという事態を招いてしまいます。

◆動体視力と脳の認知
動体視力は動いているものや早いものを追う時に必要な視力で、スポーツ選手やドライバーなどは素晴らしい動体視力を持っています。

また、「見る」と「見る力」は全く別物で、この差は脳の認知です。「何があったの？」と聞か

れても答えることができないのが「見る」です。ドライブレコーダーによる事故映像では、すぐ目の前に人が歩いているにもかかわらず、「エエッ！ どうしてぶつかっていくの？」というような事故事例がよく紹介されますが、これは脳の未認知が原因です。運転では、動いているものを脳が認知する「見る力」が不可欠となります。

◆衰えの自覚と丁寧な運転
しかも運送業務に必要な、脳の認知↓判断↓操作の反応速度は、加齢とともに著しく衰えていきます。したがってスピードを出しすぎない、車間距離を十分に取るなど、常に心がけていなければなりません。それにはまず、自らが加齢に伴うパフォーマンスの低下を客観的に受け止め、丁寧な運転の重要性を再認識することが大切です。

「いや、自分は若い頃の動体視力をいつまでもキープしたい」というエネルギーシユな方には「動体視力トレーニング法」がインターネットなどでも紹介されていますので、一度ご覧になってください。(今回は4月11日に掲載)



《全日本トラック協会・大阪府トラック協会
SAS検査受託機関》
NPO法人 大阪ヘルスケアネットワーク
普及推進機構(OCHIS)

理事 作本 貞子

「安全と健康を推進する協議会(両輪会)」代表

TEL : 06-6965-3666

FAX : 06-6965-5261

E-mail sakumoto@ochis-net.com

HP <http://sas.ochis-net.jp/>