



## 大型連休の前に！交通事故から家族を守りたいSP

2017年04月26日放送



### 今回の番組について

人間が運転しなくても連れて行ってくれる未来の車。映画やドラマに出てくるような車は、すでに現実のものになりつつあります。

ところが、車の進歩とは裏腹に、最近特に目立っているのが人の信じられないミスによる事故。例えば、高速道路の逆走やブレーキとアクセルの踏み間違い。こうした事故は高齢者だけでなく、20代でも続発しています。

まさかの事故はなぜ起こるのか？実験によって分かったのは、私たちの「目」に潜む、とんでもない落とし穴でした。

毎年およそ1万件もの事故が起こる、大型連休！今すぐできる対策で、家族の命をまもりましょう！



### 今回のお役立ち情報

#### 高速道路で続出！謎の追突事故

これからの大型連休で多くなるのが高速道路での追突事故。実は高速道路での事故のおよそ5割が、走り始めの1時間以内に起こっています。その原因として注目されているのが「高速道路催眠現象」です。

目はしっかり開いているのに、目の前の状況がまるで判断できなくなり、なぜか前方の車に吸い寄せられたり、ハンドルが切れないまま壁に激突するなどの不思議な現象がおこります。なぜこんなことが起こるのでしょうか？

実はその大きな原因は、私たちの「目」に備わった機能にあります。目には、

映像がハッキリ見える「中心視」という部分と、ハッキリうつらないものの動くものに対して非常に敏感な「周辺視」という部分があります。実はこの周辺視の機能が高速道路では裏目に出ることがあるのです。

高速道路で目に次々と景色が飛び込んでくるのは「**流体刺激**」といって、周辺視にとっては非常に疲れやすい状況です。すると、周辺視を狭めることで、動くものが目に入ることを避けようという防御機能がはたらくのです。

すると脳は、入ってくる情報が少なくなって「休んでいいんだ」と思い、判断力を低下させます。そのため、車に吸い寄せられるなどの現象が起こると考えられています。



### 高速道路催眠現象には“4秒ルール”で対抗！

一度、催眠現象におちいってしまうと自分で対策をするのは難しいもの。なによりも大切なことは、判断力が大きく低下しないよう、1時間ごとにこまめな休憩をとることです。また、事故の危険を少しでも減らすためには、安全な車間距離をとることで追突を防ぐ「4秒ルール」が有効な方法です。

#### 【4秒ルールの方法】

1. 看板など、目標となる物をきめる
2. 前の車がその目標物を通過してから4秒数える。コツは数え方。  
ゆっくり「ゼロイチ、ゼロニ、ゼロサン、ゼロヨン」でちょうど4秒
3. 4秒後に、自分もその目標を通過すればOK。

高速道路で時速100kmで走っている場合の安全な車間距離はおよそ100m。この4秒ルールを行えば、100mの車間距離を正確にとることができます。

※車間距離を時間で計る方法は、高速道路だけでなく一般道でも有効です。

※地域によっては、「3秒ルール」や「2秒ルール」がすすめられていることもあります。

### 踏み間違いには“ゆっくりアクセル”

九州大学の研究などでは、携帯電話が鳴るようなちょっと注意がそれることが起こっただけで、およそ4人に1人が踏み間違いを起こすことがわかりました。

アクセルとブレーキは圧倒的にアクセルを踏んでいる時間のほうが長いため、とっさの時にはいつも踏みなれているアクセルのほうを反射的に踏んでしまうためと考えられています。踏み間違い自体を防ぐのはなかなか難しいことです。そこでオススメなのが「アクセルをゆっくり踏む習慣をつける」こと。もし踏み間違えたとしても、アクセルをゆっくり踏む習慣がついていれば、すすむ速度もゆっくりのため、間違いに気付いてブレーキに踏みかえる余裕がうまれます。

