

# Monthly Report

2016年2月号

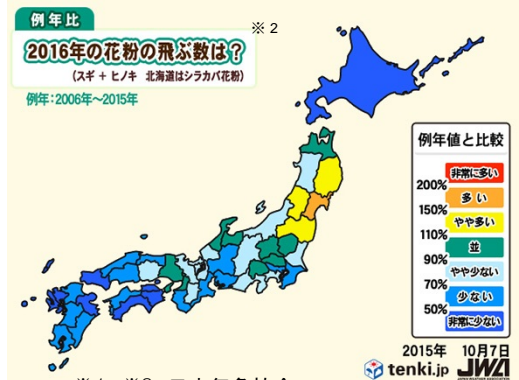
特集

「花粉症と運転」

くしゃみが止まらない、目がかゆい、鼻水が出る、鼻が詰まる等の症状が出だしていませんか？

春の訪れとともに花粉症の季節も一緒に近づいてきたようです。日本気象協会の予報によりますと2016年のスギ・ヒノキ花粉の飛散量は、「例年比：東北地方を除き全国的に例年並みか少ない地域が多い。」※1とのことですが油断は禁物です。

今回は、花粉症が運転に及ぼす影響とその対応方法をご紹介します。



※1、※2 日本気象協会  
“花粉情報(2016年春の花粉飛散予測)”より引用  
<http://www.tenki.jp/pollen/expectation.html>  
(アクセス日 2016.1.7)

## 1. 花粉症の症状等

### ◆ 症状

花粉症は主として目や鼻に症状が現れます。  
目のかゆみ、くしゃみ、鼻水などの症状が長い間続きます。

### ◆ 薬の服用の影響

昨今は良い薬が出回っており、薬の服用によって花粉症の症状はかなり抑えられますが、代わりに強い副作用が出る可能性があります。※3

※3 健康日本21推進フォーラムが行った1000人へのアンケート結果では、花粉症の薬を服用した後運転を実施したところ、眠気を「7割強が“感じた”（72.1%）」としており、そのうち2割が「よく眠気を感じた」（20.5%）」※4と回答。更に集中力や判断力の低下については「3人に2人が“感じた”（66.7%）」※5と答えており、かなりの割合で副作用の発現が予想されます。

※4、※5 健康日本21推進フォーラム「ドライバーと『花粉症』に関する調査」、2007年1月  
<http://www.kenko-nippon21forum.gr.jp/free/prerelease/contents021.pdf> pp11-12



## 2. 運転に及ぼす影響

### ◆ 花粉症の症状による影響

- ・ 目をこするなどし、前方への注意が欠ける／目がかすみよく見えない
- ・ くしゃみの瞬間、眼をそらしてしまったり、ハンドル操作を誤る
- ・ 鼻水の処理で、つい脇見になる
- ・ 絶えず目や鼻が気になり、運転に集中ができない、注意力散漫な状態になる

症状がでると、しっかりと見ることができない状態が続き、危険の見落とし、認知遅れなどにより事故の危険性が高まります。



### ◆ 薬の服用による影響

眠気に襲われる・意識が飛ぶ、集中力や判断力が散漫になる、ハンドル操作が遅くなるなどの副作用が出ると、認知・判断・操作の連携が上手くいかず事故につながる危険性が非常に高まります。

## 3. 対応方法

花粉症の症状は運転環境を大きく変える恐れがあり、症状が出ているときは、運転を控えるのが望ましいと言えます。しかし、やむを得ず運転をしなければならない場合は、少しでも花粉症の症状が出ないように防護することが大切です。

### ◆ マスクの着用

鼻の症状を軽くする効果があります。花粉症でない人でも、吸い込む花粉の量を少なくすることで、花粉症の発症をおさえることが期待できます。

### ◆ メガネの着用

通常のメガネ着用だけでも、メガネをしていないときより目に入る花粉量は1/2から1/3程度位まで減少します。より効果の高い花粉対策メガネも出回ってます。

### ◆ 服装の選択

一般的にウール製の衣類などは花粉が付着しやすいため、綿、ポリエステルなどの化学繊維で、花粉が付着しにくいものを身につけましょう。また、車に乗り込む前に、よく花粉を落としておきましょう。

### ◆ 車内の掃除励行

ドアや窓の開閉等で花粉が車内に侵入してくるため、こまめに車内の掃除をしましょう。固く絞った雑巾や濡れティッシュなどで座席やヘッドレストなどをサッと水拭きできればより効果的です。

### ◆ 薬の服用

副作用の危険もありますので、乗車前の服用は避けて下さい。服用に当たっては医師や薬剤師によく相談されることをお勧めします。



SOMPO ホールディングス  
損害保険ジャパン日本興亜株式会社

〒160-8338 東京都新宿区西新宿1-26-1  
ホームページ <http://www.sjnk.co.jp>

時間に余裕をもって、  
「お・も・い・や・り」のある運転を！  
みなさまの無事故を願っております。

エヌエスサービス（株）一同