

～山の薬剤師だより 令和6年5月号～

居眠り運転に注意！！

NPO 法人山の薬剤師たち

瀬山浩市郎

五月となり、花を見たり出店で食事をしたり、外へ出かける機会が増えていませんか？目的地へ行く際に、公共交通機関だけでなく、自家用車を利用される方も多いのではないのでしょうか。天気の許す限り、どこまでもいけてしまいそうに思いますが、その一方で長距離運転には居眠り運転のリスクが伴ってきます。

それでは、居眠り運転の原因を探りましょう。長時間運転、睡眠不足や単調な風景の繰り返しは眠気を引き起しやすくなります。また、赤ちゃんが抱っこされて揺られていると眠ってしまうように、人間は緩やかな揺れが続くと眠気を誘われてしまいます。そのようなことから、長時間運転では様々な要因が重なり、眠気を引き起こしやすいのです。

さらに、居眠り運転には薬の影響も考えられます。特に気を付けなければならないのが、市販薬として気軽に購入できる風邪薬や抗アレルギー剤（花粉症に対する薬など）です。これらの薬の多くには、鼻水やくしゃみを抑えるために『抗ヒスタミン作用』のある成分が含まれています。この『ヒスタミン』という成分は鼻水やくしゃみといったアレルギー反応を引き起こすだけでなく、脳を覚醒させる作用もあります。つまり、『抗ヒスタミン作用』のある成分が脳内へ移行してしまうと、脳の覚醒が抑制され、眠気が引き起されます。運転を頻繁にされる方は、ドラッグストアや薬局で風邪薬や抗アレルギー剤を購入する際に成分を一度確認し、不安な方は薬剤師へ相談してくださいね。

眠気を感じたときの対処方法の一番は、速やかに停車し休憩をとることです。しかし、高速道路や渋滞につかまってしまった場合など停車できない時は、ガムを噛んだり、歌を歌ったりして脳に刺激を与えると眠気を軽減する効果が期待できます。他には、市販薬である『エスタロンモカ』などの眠気覚まし、コーヒーや紅茶を利用し覚醒作用のある『カフェイン』を摂取する方法も良いかもしれません。

道路交通法第66条にて『過労、病気、薬物の影響その他の理由により、正常な運転ができないおそれがある状態で車両等を運転してはならない。』と記載があります。万全の体調で運転することがなにより大事です。長時間の運転を計画するときは交代で運転したり、公共交通機関を利用した遠出に変えてみたりすることで、安心安全で楽しいものにしていきましょう。

