

気を付けよう! 心がけよう! 冬の自動車運転!

外販課 西口 晃平

とても寒いが続いてますね。全国的に交通事故のニュースが多い時期になりました。統計上でも秋から冬にかけてが一番多く、中でも12月に交通事故件数、死亡者数は毎年ピークを迎えます。

この時期の事故の原因は多数ありますが、

●日没の時間が早まる ●路面の凍結 ●交通渋滞による心理的要因

などが主な原因です。

日没前後の薄暗い時間帯は季節問わず、事故が多い時間帯です。秋から冬にかけて日没の時間が早まることで、仕事終わりの帰宅ラッシュと重なり事故が多発します。早めのヘッドライト点灯を心がけましょう。

路面の凍結は冬タイヤを装着するのはもちろん、スピードを出さないこと、早めのブレーキを心がけることが大切です。ブレーキを踏み込み、滑り始めたら少し緩めて再び踏み込むというポッピングブレーキも効果的です。

何よりこの時期は、仕事へ行くのも家へ帰るのも交通渋滞につかり、いつもより時間がかかる時期です。イライラや焦りといった心理的要因での事故は多いです。いつもより10分早く家を出るだけでも気持ちにゆとりが生まれます。

交通事故の背景には必ず原因があります。

●スピードを出しすぎていた。 ●寝坊して急いでいた。 ●ブレーキを踏むのが遅かった。

事故は起こす側も起こされる側も後処理に時間をとられ、どちらにとっても良いことは何一つありません。

また、路面が凍っていることもあり、通勤するのも一苦勞の季節にもなりました。先日も交通事故の現場を目の当たりにし、より一層気を引き締めて運転するようにしています。

冬の運転は特に注意が必要です。雪国の場合は、道路の凍結と吹雪による視界不良による事故に気を付けなければなりません。



凍結路で車の運転をする際は、乗り始めにブレーキテストをすると良いです。

安全をしっかりと確認した状態で行いますが、時速10キロ程度のスピードで走行してブレーキを軽く踏んでみるのです。それだけでズッと滑る場合は本当に慎重な運転が求められます。

どの程度のスピードでどれくらいのブレーキで、どの程度滑るのかをあらかじめ頭と体で記憶しておく、凍結してヤバそうな状態の道路の運転に役立ちます。

必要以上に強くブレーキを踏むとすぐに滑ってしまいます。軽いブレーキでも徐行停止ができる加減を覚えておく、と良いです。

また、吹雪によるホワイトアウトは本当に恐ろしいと思います。見通しが良い道路でも、周りが田んぼなど何もないところを走る際は、一瞬のうちに真っ白になって視界ゼロになります。

それを想定しながら、視界が悪くなったら左側に寄ってハザードランプを点灯するなどして、心の準備をしておくことが重要だと思います。

事故を起こしてから後悔しては遅いです。日頃から細心の注意を払って、皆さまも安全運転を心がけていきましょう！

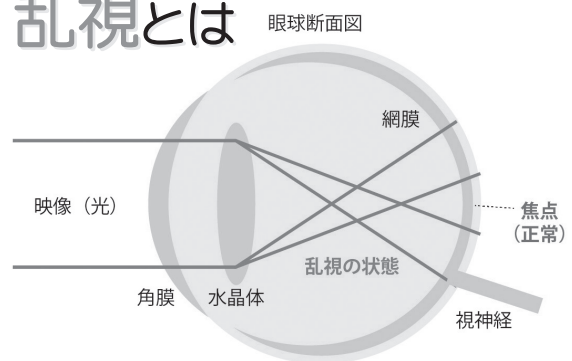
乱視の話

総務課 橋本 純子

数年前に眼科に行って視力検査をしてもらった時「ああ、乱視が入っていますね」と言われたことがきっかけで、私は乱視であると知りました。日常生活ではそれほど支障がある訳でもなかったのでそのまま放置し、今日に至ります。

そうこうしているうちに眼鏡を新調する機会があり、眼鏡屋さんで色々と検査をしてもらっていると再度「乱視ですね」と言われ、「実感はあまりないのですが、結構ひどいのでしょうか？」と尋ねると「そうですね」と一言。全く不自由に感じておらず、そこまで酷いのかと内心ショックではありましたが、話を聞かせていただいていると、乱視には種類があるということをお教えいただきましたのでご紹介させていただきます。

乱視とは



人がモノを見るとときに眼に入ってきた光が角膜と水晶体を通して屈折し、焦点（ピント）が角膜上で1点に合って角膜に像を結ぶ必要があります。

近視や遠視というのは、遠くを見たときに近視では角膜の手前に、遠視では遠くを見たときに角膜の後ろにずれているだけで、それぞれ1点にピントが合っている状態のことを言います。

乱視の場合はこのピントがずれていて、さらにピントが1点ではなく複数あるために1点で像を結ぶことができない状態のことを言います。（目の中にある角膜や水晶体の表面に歪みが生じるために、焦点が合わない状態）

乱視は正乱視と不正乱視の2種類に分けられます。多くみられるのはそのうちの正乱視です。

正乱視は角膜や水晶体のカーブが方向によって違う（よくラグビーボールのような形で例えられて説明されます）ため、屈折力が直乱視（縦に歪む）と倒乱視（横に歪む）、または斜乱視（斜めに歪む）で異なってしまうピントを結ぶ位置が方向によって異なる為、焦点を一点に合わせることができません。主に、角膜のひずみが原因だとされていますが、近視や遠視と組み合わせると起こる場合がほとんどだと言われています。

不正乱視は正乱視と比べていろいろな方向に表面が凸凹しているために起こります。どこにも全くピントを結ぶことができず眼鏡ではあまり視力を上げることはできません。濁りがなければある程度はコンタクトレンズでカバーできることもあります。（不正乱視は炎症やケガなどによって角膜表面に凸凹が生じたために正常に像が結ばれない状態を言います）

乱視の矯正方法

乱視の矯正方法は眼鏡、コンタクトレンズでもある程度の歪みを矯正することができます。それぞれに特徴があり、その人に向き不向きがあると思いますので、眼科や眼鏡屋さんで自分にあった矯正方法を探すのが一番だと思います。

視界スッキリ円滑な日常が送れるようにしたいですね。見えにくさや、改善しない眼の疲れなどを感じた場合には一度眼科などで診察を受けることをお勧めします。

乱視の種類

