作業療法士への取材

教えて！自動車運転外来に関して

～高齢者の自動車運転事故の傾向と運転時に気を付けること～

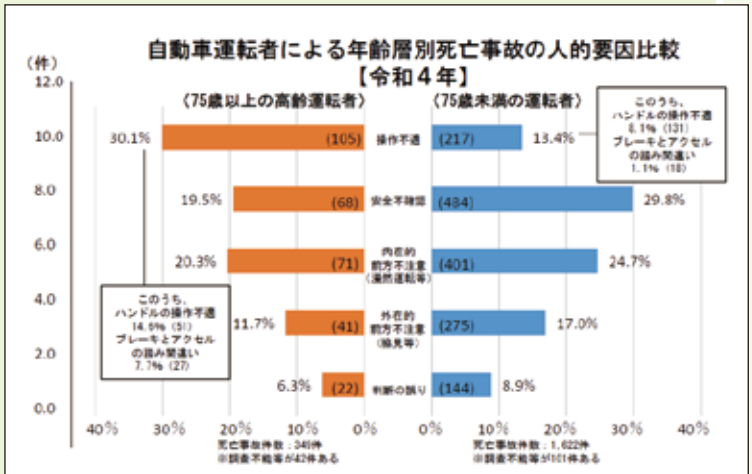
鎌倉　航平 氏（愛宕病院）

森　**Q** 高齢者の**自動車運転事故の傾向**について教えてください。

鎌倉 氏

近年、高齢者の自動車運転の事故について、テレビなどのメディアで取り上げられることが多くなってきました。若者の自動車運転の事故も起きていますが、社会の高齢化が進み、75 歳以上の方の人口比率が増加傾向であり、それに伴って高齢者の方が事故する割合も高くなっています。

高齢者も若者も同じように事故を起こしますが、その事故の内容は異なります。若者の事故は運転に慣れて、あまり注意をせずに運転をしてしまう漫然運転や、わき見運転により起きることが多い傾向にありますが、高齢者は漫然運転による影響だけでなく、そこに操作不適や操作ミスが加わった事故が増えています。具体的には、アクセルとブレーキを踏み間違えて突っ込んでしまう、一時停止や一方通行などの標識を見落とすことによる違反が多く、その原因には認知機能が関係することがあります。



引用元：「令和４年における交通事故の発生状況について」（警視庁ホームページ）

A

森　**Q** 高齢者の**自動車運転事故の原因**について教えてください。

鎌倉 氏

高齢になってくると、視野が狭くなったり、耳が聞こえにくくなるなどの身体の変化が生じます。また、認知症ではありませんが、認知症の予備軍といわれている軽度認知機能障害（MCI）の状態になることがあります。軽度認知機能障害とは、日常生活には支障ありませんが、記憶、決定、理由づけ、実行などの認知機能の１つに問題が生じている状態のことをいいます。そのような心身の変化が事故発生に影響をしてきます。その中でも特に、注意・処理機能の低下が交通違反や事故の発生に関係している傾向があります。「もの忘れはそれほどないき運転は大丈夫！」と思われがちですが、もの忘れが原因での操作ミスよりも、注意・処理機能の低下によって、不測の事態や突然の出来事が生じた際に焦って判断を間違い、操作ミスにより事故を起こしてしまうことがあります。

A

森

Q 自動車運転外来でのリハビリテーション（以下，リハビリ）はどのような流れで行っているのでしょうか？また、リハビリの内容も教えてください。

鎌倉 氏

A

当院では2017年より自動車運転外来を開設しています。主に交通違反などをして教習所の臨時適性検査の結果により紹介となった方や、運転に不安を感じている方に対して診察からリハビリを実施しています。運転外来の流れは、初診時に脳画像の検査、作業療法士による認知機能の評価（紙面や検査器具、ドライビングシミュレーターなど）を行い、検査・評価の結果を基に、医師が運転再開の有無、リハビリ適応の有無を判断し、適応となった方にリハビリをしています。リハビリの内容は、初回の評価結果を総合的にみて、個人の低下した機能に合わせて検討し、主に二重課題での有酸素運動、机上でのプリント課題、ドライビングシミュレーターやパソコンなどを用いた認知機能訓練を実施しています。二重課題での有酸素運動とは、“運動しながら頭を使う”ことで、運転に重要な注意･処理機能の向上に効果的で、また、有酸素運動は脳の体積が向上する効果があり、同時に実施することでより認知機能の向上につながります。こられのリハビリを実施した後、再度、検査・評価し、医師が運転再開の有無、リハビリ継続の有無を判定します。

【リハビリ場面】 ～認知・判断・操作（運転行動の３要素）を意識した二重課題～

運動は足踏みを持続して行い、色のカード（赤･黄･青）をランダムに提示して、“赤は、動きを止める”、“黄は、左手を挙げる”、“青は、右手を挙げる”というルール（ルールはセット毎に変えたりする）のもと、対象者に目で見て（認知）、何をするのか（判断）、実際に行動に移す（操作）を実行してもらいます。

森

Q 自動車運転時に気を付けることについて教えてください。

鎌倉 氏

A

高齢者や運転に不安を感じている方が、運転をする際に気を付けてほしいことは、事故が起きやすい時間帯の運転は可能な限り避け、どうしても運転が必要な場合はより注意して運転をする、運転時の正しい姿勢を意識する、速度は控えめにし、余裕を持った車間距離にすることです。

事故が起きやすい時間帯は、通勤･通学で交通量が多くなる時や、夜間や雨など視界の悪い時です。特に夕暮れ時の西日は、光の関係で突然視界から人が消えてしまう瞬間も起こることがあるため、より注意して運転をする必要があります。運転時の姿勢としては、身体とハンドルの距離が離れすぎていないか、両手でハンドルを持っているか、肘にゆとりがあるかなどを意識することで、咄嗟の操作時にも俊敏にハンドルを動かすことができます。速度や車間距離の注意としては、速度が速くなる、車間距離が近くなると、より早い注意・処理が必要となるため、余裕を持った運転を心掛ける必要があります。

また、事故を起こす前の運転場面の変化としては、車の擦り傷が増えてきた、バック駐車する時の切り返しが多くなった、標識の見落としや速度が守れていない、事故をしそうな“ヒヤリ”とする場面が増えたなどがよく聞かれます。このように、注意機能や視空間認知の能力（目から入る情報が正確に認識できているか）など認知機能低下の疑いがあるような場面が増えてきた方は注意をする必要があります。

森

Q 一般の方へのメッセージをお願いします。

鎌倉 氏

誰もが年齢を重ねると聴覚や視覚、認知機能の変化が起きてきます。その変化は悪いことではなく、ご高齢になっても運転を続けていくためには、心身の変化に合わせた運転を意識することが大切だと思います。「もう何十年も運転してきたので大丈夫」と思っている方もいらっしゃるかもしれませんが、運転は脳をとても使っています。運転は簡単なものではなく高度なもの、という認識を忘れないでほしいです。脳は、年齢に関係なく、使うことで機能を高めることができ、また、貯脳（お金でいう貯金）することもできます。そのためには、日頃から脳を使う、役割をもって生活をする、運動をすることがとても大切です。例えば、調理をする時に冷蔵庫の中身を見て「今日はこの素材があり、これとこれを作ろうか」と考える中でも脳を使っており、ごみ捨ても曜日の意識付けにつながり脳を使います。

運転に不安を感じている方がおられましたら、運転外来をしている病院や高知県運転免許センターの安全運転支援室へご相談ください。

A

取材・文責：広報編集部　森　祐輔（だいいちリハビリテーション病院）

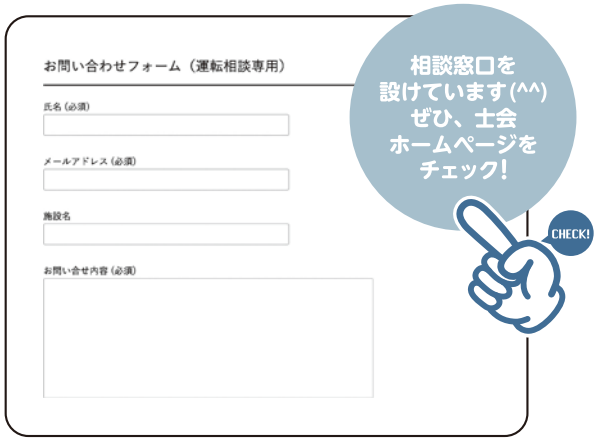
【取材を終えての感想】

今回、取材させていただいた鎌倉氏は自動車運転外来での経験が豊富で、高齢者の自動車運転事故の傾向、認知機能面に対する訓練など、貴重なお話を聞くことができました。

取材時の鎌倉氏の「年齢を重ねると認知機能や身体機能の変化が起きてきますが、決して悪いことではない」という言葉が特に印象に残っています。自動車運転の再開に向けて、認知機能向上の訓練をしていきますが、それだけなく、現在の心身機能に応じた運転時の注意点などもお伝えしており、その人らしい生活が送れるようにサポートをする重要な分野であると感じました。

高知県は車で移動される方が多く、特に高齢化も進んでいます。高齢者が事故を起こすと社会問題として取り上げられ、免許の返納の必要性についての意見をよく聞きます。高齢者になったから免許を返納するのではなく、運転継続に向けた取り組みをしている機関もあるため、自動車運転に不安のある方や運転継続について悩んでいる方に是非、知っていただきたい内容だと思いました。

感想執筆／取材同行者　広報編集部
澤田　直樹（いずみの病院）

■ 高齢者・障害者の自動車運転支援委員会では、ガイドブックを作成しています。ぜひ、ご活用ください☆彡

ガイドブックの
全容はこちら