

アイケア研究所レポート Vol. 13

〔特集〕

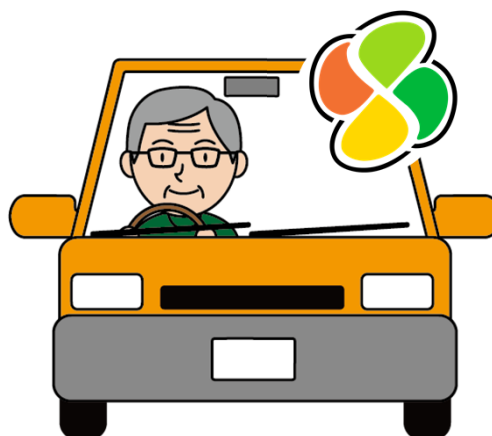
眼の老化は、交通事故のリスクを増大させる!?

高齢運転者の交通事故と 眼の老化対策の重要性

相次ぐ高齢運転者の関与する交通事故。そのリスクを高める「眼の老化」にどう対処するべきか。

今や社会問題化しつつある高齢運転者による交通事故。その原因の多くは「安全不確認」という調査結果が出ていますが、実は、それが少なからず眼の老化に伴う視覚機能の低下と関連しているといわれています。

今回は、眼の老化が高齢運転者の交通事故リスクを高めている理由を検証し、アイケアの観点から見た対策をご紹介します。



- ① なぜ! ? 相次ぐ高齢運転者の交通事故
- ② 「眼の老化」対策が高齢者の安全運転に不可欠な理由
- ③ メガネスーパーがおすすめする運転用メガネ
- ④ メガネスーパーのトータルアイ検査
- ⑤ 高齢運転者が安全運転を続けるために

「アイケア研究所」は、メガネスーパーが中心となり、約800万人の顧客と、医療従事者、眼はもとより健康全般に関わる企業と連携しながら、眼の健康寿命の延伸を目指して最先端のアイケアの提供に取り組んでいます。「アイケア研究所レポート」では、毎日に役立つアイケア情報を皆様にお届けします。

〔特集〕

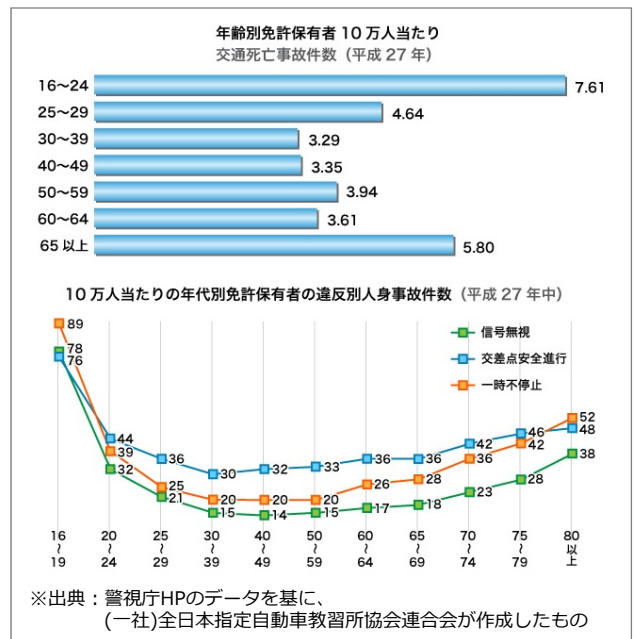
眼の老化は、交通事故のリスクを増大させる！？ 高齢運転者の交通事故と 眼の老化対策の重要性

相次ぐ高齢運転者の関与する交通事故。そのリスクを高める「眼の老化」にどう対処するべきか。

① なぜ！？相次ぐ高齢運転者の交通事故

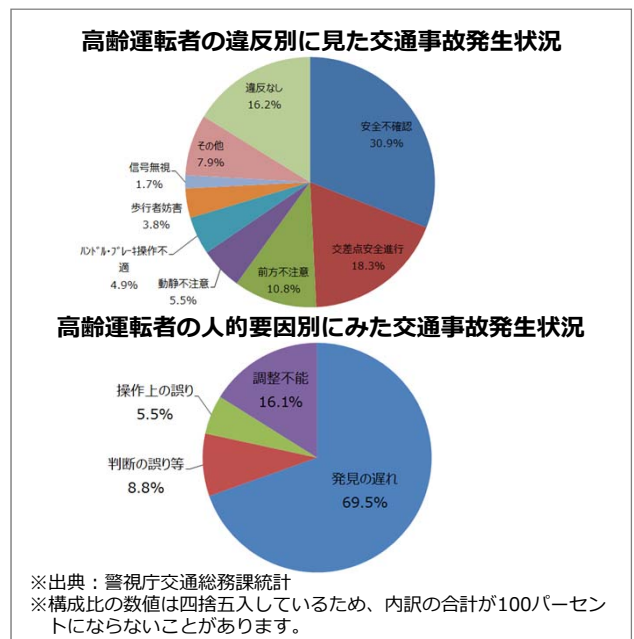
高齢運転者の交通事故の増加と 道路交通法改正の決定

今や社会問題化しつつある高齢運転者による交通事故。10万人当たりの交通死亡事故件数を年齢別で見ると、10～20代の若年層に次いで65歳以上の高齢者に多く発生しているのがわかります（右上段グラフ）。高齢運転者による交通事故発生時の違反内容は、主に交差点等での信号無視や一時不停止など（右下段グラフ）。事故後に認知症と診断される例も少なくありません。日本政府においても、来年（2017年）3月には道路交通法の改正を施行し、75歳以上の運転者を対象に、逆走や信号無視など18項目に違反すれば、原則として「臨時の認知機能検査を義務付ける」ことを決定。この検査もしくは免許更新時に認知症と診断された場合は、運転免許は取り消しまたは停止されることとなります。



事故原因となる高齢運転者の交通違反は 主に「不注意」によるもの？

高齢運転者が関与した交通事故のうち、もっとも多い高齢運転者側の違反は「安全不確認」（構成率 30.9%）。高齢運転者は、本人は安全運転を心がけているつもりでも、客観的に見ると安全運転とはいえない点があると考えられています。その理由としては、個人差はあるものの①注意力や集中力の低下、②瞬間的な判断力の低下、③過去の経験にとらわれて「見なくてもわかる、こうに違いない」などと判断してしまう…といったものが挙げられます。高齢運転者の事故原因となる交通違反は、主に「不注意」によるものとされています。しかし、問題はそれだけではありません。高齢運転者は、視覚をはじめとする認知機能の低下や身体機能の変化によって、対象の見落としや反応の遅れなどが発生しやすくなるのです。



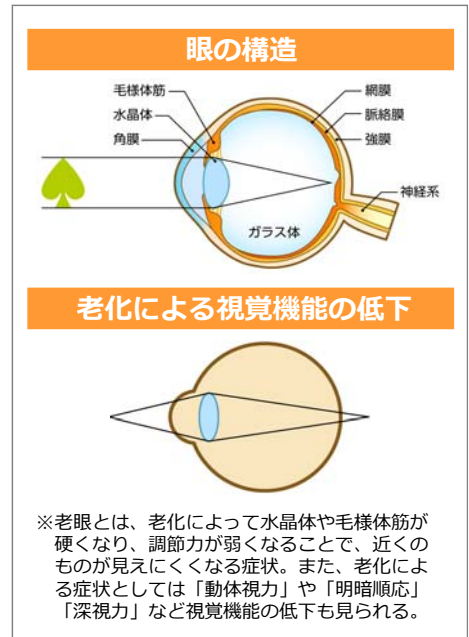
2 「眼の老化」対策が高齢運転者に不可欠な理由

「眼の老化」は交通事故の発生リスクを高める

高齢運転者による事故の人的要因とされている「不注意」には、視覚をはじめとする認知機能の低下が大きく関わっているといわれます。眼の老化は、調節力の低下によって近くが見えにくくなる老眼はもとより、さまざまな視覚機能に支障をきたします。

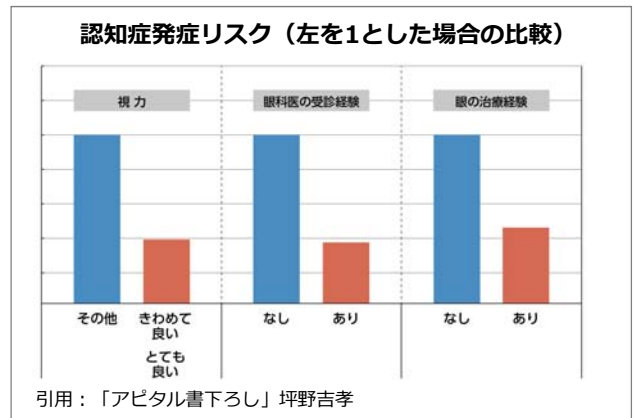
たとえば、運転中に動いている交通環境を見極めるのに必要な「動体視力」や、明暗差に対応する「明暗順応」、両眼をバランスよく使って距離を把握する「深視力」などの衰えは、発見の遅れや見落としなどの原因になりがちです。また、平衡感覚が失われたり、情報が脳に伝わるまでに時間がかかり、対応が遅れることも考えられます。また、眼の老化による調節機能の低下から「調節性眼精疲労」にもなりやすくなり、眼のかすみや視界がぼやけるなどの症状によって安全運転が困難になることも珍しくありません。

高齢運転者の交通事故や交通違反を防ぐためには、本人はもちろん、家族や周囲も理解に努め、適切な眼の老化対策やサポートに取り組むことが大切です。



視覚機能の低下は認知症の要因にも

「認知症」も高齢運転者の交通事故のリスクを高める要因のひとつであり、その「認知症」の発症リスクとして「視覚機能の低下」が相関していることがわかってきました。米国の疫学雑誌では、高齢者の視力低下が認知症のリスクを上昇させる可能性があるという論文を発表。これはアメリカで71歳の高齢者625人を約10年間追跡したのですが、視力が「きわめて良い」「とても良い」と回答したグループは、他の回答をしたグループより認知症のリスクが63%低く、また眼科医を受診した経験があるグループは、未受診のグループよりリスクが約64%低いという調査結果が出ています。この調査によって、視力が低下し、適切な処置も行っていない高齢者は、さまざまな活動による脳の活性化につながる機会が失われ、認知症を引き起こしやすくなると懸念されています。まず、眼の老化対策は、眼だけでなく脳や身体機能にも密接に関わり、認知症予防にも必要であるという意識を持つことが重要です。



歩行中も注意！ 視機能低下は、転倒のリスクも高める

高齢者の歩行中の交通事故も増えているので要注意！ 視覚機能の低下は、歩行中の発見の遅れや見落としはもちろん、転倒リスクも高めてしまいます。車の運転をしない方にも「眼の老化対策」は不可欠！ 青信号が点滅したら無理して渡らない、夜間は反射板を着けるなどの心がけも大切です。



アイケアカンパニー宣言！

③ メガネスーパーがおすすめる運転用メガネ

ポイントは視距離！ 運転時の「見る距離」に合った眼鏡を選ぼう

通常、メガネは視力に合わせて選ぶのが常識と考えられがち。しかしメガネスーパーでは、運転用と室内用、読書用というように、用途別にメガネを使い分けることをおすすめしています。それは、単に視力に応じた度数ではなく、見る距離に合った度数があるからです。例えば、新聞や本を読むなどの近見用メガネで車の運転をすると、遠くがボヤケ、距離感が把握できない、歩行者と背景のコントラストがはっきりしない…など、非常に危険です。



おすすめ累進レンズは遠近両用タイプ

老眼鏡は、1枚のレンズで遠用・中間・近用と度数が変化する累進レンズが主流です。車の運転用としては、カーナビ使用の場合、近く（約70～80cm）から遠くの標識までよく見える「遠近両用レンズ」がおすすめ。メガネスーパーでは、累進レンズ特有のゆがみを極限まで抑え、よりクリアな視界を得られる高機能プレミアムレンズも各種取り揃えています。また、カーナビを使用しない方には、より遠くが見やすい単焦点という選択肢もあります。

さらに、室内で家事をする時間が長い方は「中近レンズ」、読書やパソコンなど手元作業の多い方は「近々レンズ」と必要な視距離に応じて使い分けるのが理想的です。

おすすめのメガネレンズ

<p>近くから遠くまで見えるレンズ</p> <p style="text-align: center; background-color: #f96; border-radius: 5px; padding: 2px;">遠近両用レンズ</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 15px; width: 60px; height: 60px; margin: 5px auto;"> <p style="margin: 0;">遠方</p> <p style="margin: 0;">中間</p> <p style="margin: 0;">近方</p> </div> <p>遠くを重視し、遠方の視野は広い。近くから遠くまで見る、カーナビを使う運転には適している。</p>	<p>遠用または近用の専用レンズ</p> <p style="text-align: center; background-color: #f96; border-radius: 5px; padding: 2px;">単焦点レンズ</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 15px; width: 60px; height: 60px; margin: 5px auto;"> <p style="margin: 0;">遠方</p> </div> <p>カーナビを使用しない方には、より遠くが見やすい遠用の単焦点レンズという選択肢もある。</p>
--	--

メガネ購入後の保証制度も重要

メガネスーパーでは、購入いただいた商品の見え方・品質・破損について、最大1年間のワイドな保証を行う「HYPER保証」、さらに、わずかな追加料金で、3年間完全保証に対応する「HYPER保証プレミアム」など、充実した商品保証制度を受けていただけます。

とくに老眼の進行や白内障手術後などで、正確な検査や細やかな調整が必要な遠近両用メガネのお客様においても「見え方保証」で対応しているので安心。購入されたメガネのお渡し日から6ヶ月以内は、レンズの交換修理が無料。また、最大3年間は、レンズの交換修理を3,000円で何度でも保証する制度です。

また、通常使用によるフレーム・レンズの破損の場合はメーカー保証1年が過ぎても、+3,000円で最大3年間の修理・交換ができます。正常なご使用においての事故や火災での破損の場合も、同様のサービスが受けられます。さらに、通常使用によるフレーム・レンズの紛失・盗難時も、3年間は通常の半額で商品の再購入ができる、至れり尽くせりの保証制度です。

HYPER保証システム

見え方 HYPER 保証

6ヶ月以内なら何度でも度数変更は無料！1年以内は半額！

品質 HYPER 保証

正常使用で品質に問題があった場合は1年以内なら無料で交換！

破損 HYPER 保証

事故・火災での破損は1年以内なら何度でも通常価格の半額で交換！

さらに、+10,800円で3年間完全保証！
3年間保証を使わなかった場合はメガネスーパーのポイントに交換OK!

HYPER保証プレミアム

見え方保証

最大3年間は見え方が変わっても、何度でも保証で対応！

品質保証

通常使用によるフレーム・レンズの破損も最大3年間保証！

破損保証

事故・火災での破損も最大3年間、修理・交換できる！

4 メガネスーパーのトータルアイ検査

メガネスーパーの「トータルアイ検査」とは

メガネスーパーでは、視力はもとより眼の状態や生活習慣に至るまでトータルに検査を行う高水準の「トータルアイ検査」を独自開発し、ご提供しています。なかでも各世代特有の眼のお悩みやライフスタイルに合わせた「世代別検査メニュー」は、ぜひご体験していただきたい検査です。これらの検査結果は、必要な視距離や機能を備えた高品質のメガネづくりに生かされるほか、年代や健康状態に合った脳トレや疾病予防などのビジョントレーニングも併せてご提供しています。



高齢運転者向け「認知機能サポート」も提供

メガネスーパーでは、「世代別検査メニュー」の一環として、高齢運転者を対象とした「認知機能サポート」もご用意しています。とくに運転時に必要な「認知→判断→動作」の身体的機能が正常に働くことが不可欠であり、その入口となる視覚および聴覚の力を最大限に発揮させるためのサポートを行います。

メガネスーパーが提供する高齢者ドライバーを対象とした認知機能サポート

視覚機能

正確な状況判断と運転動作のためには、まずは正確な視覚機能を備えることが必要不可欠。一般的な視力以外の自身の視覚機能を数値として認識することができます。

視覚機能が低下すると、①相手の車を見落とす、②相手の速度を誤認する、③信号、標識を見落とす、④子供など小さな移動体を見落とす…などのリスクが高まります。その要因となる特性を検査し、その結果と改善方法などをアドバイスします。

加齢に伴う視覚機能の特性

- ①動体視力の低下、②夜間視力の低下、
- ③暗順応の低下、④視野の縮小、
- ⑤コントラスト感度の低下、⑥幻惑の増大、
- ⑦実用視力の低下、
- ⑧下方回旋力の低下、⑨輻輳力の低下
- ⑩調節力の低下…など

高齢運転者の特性に応じた視覚機能検査とサポート概要

- ・眼内外筋のパロメーターとなる調節力測定、輻輳力測定、下方回旋量測定、上下左右の死角確認による年齢平均値との比較と改善方法をアドバイス
- ・視細胞の変化に伴うコントラスト感度や夜間視力の低下した状態を体験いただく
- ・運転時特有の簡易動体視力、簡易深視力検査など

聴覚機能

運転時における認知の順序は、視覚よりも聴覚が優先されます。とくに背景における状況変化をいち早く認知するためには、聴覚機能が正しく働くことが重要となります。

聴覚機能が低下すると、①エンジンの音が聞き取りにくい、②緊急車両の接近が分からない、③踏み切り警報音が分からない…などのリスクが高まります。その要因となる特性を検査し、その結果と改善方法などをアドバイスします。

加齢に伴う聴覚機能の特性

- ①高周波数の聞き取り低下、
- ②リクルートメント現象、
- ③周波数分解機能の低下、
- ④時間分解機能の低下、
- ⑤聴野の変化…など

高齢運転者の特性に応じた聴覚機能検査とサポート概要

- ・一般的な「純音聴力検査」に加えてどの方向からの聞こえが良い、悪いという聴野角検査を行い、危険認知に対するアドバイスを実施
- ・音に対する反応、反射の時間の簡易測定と年代別聴力との比較と結果に応じた改善方法をアドバイス

メガネスーパーの補聴器サービス

メガネスーパーの補聴器取扱店にて、補聴器に関するさまざまなサービスを提供しています。

詳しくは、メガネスーパー公式サイトをご覧ください。<http://www.meganesuper.co.jp/hearingaids/>

補聴器の豊富な品揃え

補聴器無料相談会

ご自宅無料体験

補聴器HYPER保証制度

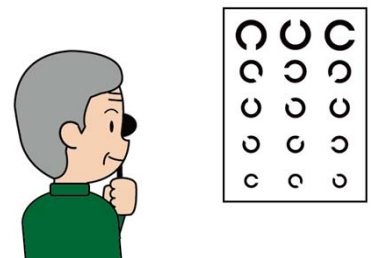
5 高齢運転者が安全運転を続けるために

車の運転に適したメガネをかけましょう！

ずっと同じメガネをかけていて、最近をよく見えないが、慣れているから大丈夫…そんな過信が事故の元。まず、信頼できるメガネ専門店では検査を受け、現在使用しているメガネが、運転に適しているか確認し、レンズ交換もしくはメガネの買い替えをご相談ください。また、年1回は目の検査やメガネのチェックを受け、必要に応じてフレームの調整やレンズ交換などを行うことも大切です。

メガネスーパーでは、独自の「トータルアイ検査」にはじまり、高度な技術を駆使した「オンリーワンの快適メガネ」の提供、そして、購入後も「HYPER保証」や「HYPER保証プレミアム」によって未永く安全運転のためのアイケアを応援しています。

また、視界が白くかすむ、視界の真ん中がゆがむ…などの異変があれば、すぐ眼科医へ。老化による目の疾病の初期症状かもしれません。早期の治療によって進行を遅らせる可能性も高くなります。



交通ルールを必ず守る！

当たり前のように、誰もいないから赤信号をスルー、夕暮れでもまだ明るいからライトを点けずに運転…そんな油断から発生する交通事故は後を絶ちません。毎日通る慣れきった道路でも、交通ルールを1つ1つ守り切る。そのためにも、小さな対象物や標識、サインを見逃さない適切なメガネは必要不可欠です。



運転免許の更新期日が近づいてきたら…

免許証の更新期間が満了する日の年齢が70歳以上で免許の更新を行う方は、免許証の更新期間が満了する日の6か月前から高齢者講習を受講することができます。

70～74歳の方の受講内容は、

- ①ビデオなどで、交通ルールを再確認
- ②機械を使って、動体視力や夜間視力などを測る
- ③車を運転して、指導員から助言を受ける
- ④危なかった点などを話し合う

75歳以上の方は、事前に講習予備検査を受け、検査の結果を講習に役立てることができます。

問合せ先：一般社団法人 全日本指定自動車教習所協会連合会 TEL:03-3556-0070



もし、運転する自信がなくなったら…

運転する自信がなくなった、家族から運転を止めてほしいといわれた…そんな時は「運転免許の自主返納」という選択肢があります。

運転免許を返納した方は、「運転経歴証明書」を申請することができます。「運転経歴証明書」は、運転免許を返納した日からさかのぼって5年間の運転に関する経歴を証明するもの。これまで安全運転に努めてきた証明や記念品となるものです。高齢者運転免許自主返納サポート協議会の加盟店や美術館などで「運転経歴証明書」を提示すると、さまざまな特典を受けることができます。申込み・問合せ先：管轄の警察署へお問合せください。



「ニュースレターに関するお問合せ先」

商品の貸出しをはじめ、眼やメガネに関する取材などのご要望がございましたら是非ご相談ください。

株式会社メガネスーパー

神奈川県小田原市本町四丁目2番39号

広報担当：中村 (n.nakamura@meganesuper.com) TEL 0465-24-3836 FAX 0465-24-3610

メガネスーパー広報事務局（株式会社イニシャル内）

担当：松澤、長町 TEL：03-5572-6062 FAX：03-5572-6065

アイケアカンパニー宣言！