ChatGPT に聞いてみた 緑内障ドライバーのための安全運転マニュアル

1. はじめに

緑内障は視神経が障害され、視野が徐々に狭くなる病気です。進行がゆるやかなため、自覚症状が出にくいのが特徴です。しかし運転中に必要な周辺視野が欠けると、事故のリスクが高まります。本マニュアルは、緑内障と診断された方が安全に運転を継続するためのガイドです。

2. 自分の視野状態を正しく把握する

- 定期的に眼科で視野検査（ゴールドマン視野検査、静的・動的視野検査）を受ける。
- 医師と相談の上、運転に支障がないか診断書を取得。
- 自分の視野のどの部分が欠けているかを理解し、運転時にその点を意識する。

3. 安全運転のための工夫

（1）時間帯・ルートの選択

- 夜間・雨天・逆光など視認性が下がる時間帯の運転を避ける。
- 見通しの良い広い道路を選ぶ。
- 混雑する時間帯や交差点の多い道は避ける。

（2）車両選びと機能活用

- 死角検知（BSM）や自動ブレーキ（AEB）などの運転支援機能が搭載された車両を選ぶ。
- パノラミックビューやバックモニターを積極的に利用。
- ミラーや補助ミラーを適切に調整。

（3）運転習慣

- 左右・後方確認を意識的に行う（視野のスキャンを習慣化）。
- 車間距離を通常より広く取る。
- スピードを控えめに保ち、慎重な運転を心がける。

4. 生活上の工夫とサポート

- 定期的な眼科受診を怠らず、進行具合を把握。
- 家族と情報を共有し、必要に応じて運転を控える判断をする。

- 高速道路や長距離運転時は同乗者のサポートを活用。
- スマートフォンの交通支援アプリや音声ナビ機能を活用。

5. 危険を感じたときの対応

- 見えにくさ、周囲への注意力低下を感じた場合は、無理に運転しない。
- 信号や標識の見落とし、車線逸脱などが増えたと感じた場合は、すぐに眼科医と相談。
- 運転に不安がある場合は、地域の運転適性相談窓口を利用する。

6. 今後に向けて

- 技術の進歩により、自動運転レベル 4 が普及すれば、将来的には視野障害を持つ方でも移動の自由が確保される時代が来ます。
- それまでの間は、視野障害を理解し、安全意識を高く持つことが、事故防止と自立生活の鍵となります。

付録：おすすめの車両・機能（2024 年版）

- トヨタ：プリウス／ヤリス クロス（Toyota Safety Sense）
- 日産：ノート／セレナ（プロパイロット + アラウンドビューモニター）
- ホンダ：ヴェゼル／フィット（Honda SENSING）
- スバル：フォレスター（アイサイト X）