

近年、高齢者の自動車事故が社会問題となり、運転免許証を早期に自主返納する人が増えています。一方で、その後の移動手段として電動アシスト自転車を利用する人が増加しています。電動アシスト自転車は坂道が楽に上がれたり、遠くまでの移動もしやすいので便利ですが、スピードがでやすく重量も20キロ~30キロもあるため、人と接触した際の衝撃はより大きくなります。また、乗降時や低速でバランスを崩した際に、重量のある車体

を元に戻すのは高齢者には難しく、危険性も併せ持っていると言えます。

自転車で走行している高齢者は一見元気そうに思われがちですが、実際は変形性膝関節症による膝の痛みや、腰部脊柱管狭窄症による間欠性跛行で長く歩くのが困難なために、自転車を便利な移動手段として選択されています。しかし、電動アシスト自転車の事故件数は年々増加傾向にあり、死亡事故では9割近くを高齢者が占めています。



医界サロン

高齢者の自転車事情

広報委員 長岡 孝恭

高齢者は視力や聴力の低下、視野狭小化などにより「危険認知能力」が低下し、それに加えて筋力やバランス能力低下で「危険回避能力」も低くなり、転倒や出会い頭事故が多くなっています。高齢者の活動性を維持しながら、いかに事故を防いでいくのが今後ますます重要になると考えられます。日本の道路事情では自転車レーンの整備も難しく、高齢者の運動機能の維持に加え、高齢者向けの安全な自転車の開発、交通安全教育の周知が必要でしょう。

運動機能の維持には、自転車ばかりでなく、散歩など短い距離からでも歩行を励行するのが有用と考えます。運動機能が低下した高齢者には三輪自転車だと転倒しないと思いがちですが、三輪自転車は後輪との間にスイング機構というバランスを取る装置があり、二輪の自転車とは全く異なるバランス感覚が

要求されるため、十分に練習もなく乗ると余計に転倒のリスクが高まります。より安定感があり、乗降しやすい高齢者向けの軽い自転車の開発や周囲の認知能力の低下を補い、安全確認をサポートしてくれる機器の開発も望まれます。自転車は交通ルールや安全教育を受ける必要もなく自由に購入して乗ることができますが、高齢者の自転車事故防止のためには、購入時に交通安全リーフレットの配布や交通安全ミニ講習を義務化するのも事故防止には必要かもしれません。

今後もますます高齢化は進んでいくと見込まれるため、高齢者の自転車事情をよく理解して、長く安全に自転車を利用できるようにこの問題にしっかり取り組んでいく必要があるのではないのでしょうか。