

健康評估對高齡駕駛人的重要性

高齡駕駛人因為視聽覺、資訊處理之認知功能及運動反應能力的自然退化，或因疾病造成特定功能障礙，使得駕駛汽、機車變得困難且危險。養成自我健康評估習慣或透過親友從旁協助進行評估，對駕駛安全非常重要。

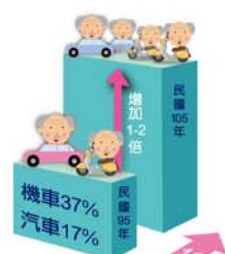
高齡化趨勢

65歲以上高齡人口比例及65歲以上高齡人口駕駛汽、機車比例，未來10年均將快速增加。

65歲以上高齡人口比例



65歲以上高齡人口駕駛汽、機車比例



騎機車具高度危險性

高齡者身體脆弱性增加，一旦發生事故，嚴重傷亡的風險遽增，65歲以上高齡者駕駛機車死亡率最高。

各年齡層各類車輛駕駛人死亡率



機車危險性高的主因

- ▶ 需高度的控制技巧與平衡能力。
- ▶ 對駕駛人安全的保護性差。
- ▶ 行進中不易被其他車輛察覺。
- ▶ 多數路段需與汽車共用車道。



高齡者身心狀況的可能變化

視、聽覺退化

- ▶ **聽覺**
不易聽到高頻率之音調及分辨音調之差異，對於外在交通環境之聲響感覺能力降低。
- ▶ **視覺**
90%以上的交通資訊由視覺接收，易產生下列變化，如：
▶ 視力降低。
▶ 視野範圍降低。
▶ 對眩光敏感及夜間視力退化。
▶ 易罹患白內障、青光眼或糖尿病引起視網膜病變等。

正常視覺 & 視覺疾病之比較



正常視覺



半盲
大區域之視力降低



白內障
視力降低及色彩模糊



黃斑性視力退化
中央視力降低



糖尿病視網膜病變
不勻稱之視力降低



青光眼
週邊視力降低

認知能力退化

- ▶ 擷取與處理資訊能力退化。
- ▶ 短期記憶能力退化。
- ▶ 注意力集中能力退化。
- ▶ 空間方向感退化。

複雜的交通資訊來源

認知能力退化

視、聽覺退化

駕駛安全性下降

協調反應能力退化

協調反應能力退化

感覺、認知與運動能力均退化，對於複雜的外在刺激與情境，所需反應時間較長。

反應時間比較

70歲以上高齡者反應時間比一般青壯年駕駛人多了50%~70%。



其他不利影響

▶ 高事故風險疾病

- ▶ 慢性疾病：如帕金森氏症、失智症、關節炎等。
- ▶ 急性發作或失去知覺：如癱瘓、糖尿病(需胰島素治療者)、心臟疾病、中風等。



▶ 白天疲勞打瞌睡

老化導致睡眠週期改變、夜間失眠。



▶ 負面情緒

- ▶ 「生氣」反應：害怕自己處於困難的環境而不知所措。
- ▶ 「失神」反應：因注意力不集中而產生的現象。



▶ 酒精及藥物

- ▶ 酒精及藥物造成感覺、認知、判斷及反應能力降低；藥物與酒精混用，副作用更大。
- ▶ 影響駕駛安全的藥物
 - ▶ 鎮靜劑：如助眠藥、止痛藥、抗組織胺等。
 - ▶ 興奮劑：如咳嗽藥、感冒藥等。





交通部提醒您



本網頁經交通部駕駛人醫學諮詢會審定

洽詢本網頁網址：
<http://www.iat.gov.tw>
<http://168.motc.gov.tw>



發行單位：交通部
 發印單位：交通部道路交通安全督導委員會、交通部公路總局
 資料提供及設計單位：交通部運輸研究所
 發行日期：08年3月

自我健康評估檢表

部分高齡者可能會不自知駕駛能力已退化或高估自己的駕駛能力，為了自身安全，請您依照下表自我健康評估：



您是否有以下問題？

	是	否
覺得自己難以看出物體有多遠？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
覺得自己在夜間駕駛的困難度增加？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
發現自己難以轉頭從肩膀上看出去？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
對於操控汽、機車所需的反應力或平衡性，明顯比以往差？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
發現自己在駕駛過程中很難持續保持注意力？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
在交通繁忙路段或交叉路口駕駛，容易感到焦慮或緊張？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
覺得自己必須以遠低於時速限制的速度駕駛？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
患有未能控制良好的癲癇症、糖尿病、失智症或心臟病等慢性疾病？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
經常在服用酒精或藥物情況下駕駛？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
即使駕駛的路程不遠也容易疲勞想打瞌睡？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
發現自己發生小事故或幾乎發生事故的情形比以往多？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有家人、朋友或醫師對您的駕駛安全感到關注？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

提醒您

以上填答若有任何一題您回答「是」，表示您的健康條件已出現警訊，對於駕駛安全可能有不利影響，建議您進一步徵詢專科醫師之意見或治療，並宜：

- ▶ 避開高風險駕駛情境，並減少駕駛的頻率與時間。
- ▶ 要有停止駕駛的準備，規劃其他替代方式，如搭乘公車、計程車或改由親友接送。



高風險駕駛情境

高齡者因視力、警覺性、注意力與反應能力降低，行駛於夜間、天候不良、交通環境複雜路段與時段、高快速公路或大型交叉路口等環境之困難度將明顯增加。

4種高風險駕駛情境

夜間駕駛或不良天候



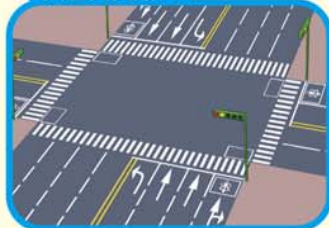
交通環境複雜路段與時段



高快速公路



大型交叉路口



安全對策

行駛前注意事項

- ▶ 預先規劃路徑，儘量在熟悉的道路駕駛並縮短旅程。
- ▶ 避免在平時有固定睡覺習慣之時段駕駛。
- ▶ 避免行經交通流量大與動線複雜的交叉路口。
- ▶ 避免在尖峰時段與繁忙路段駕駛。
- ▶ 避免在夜間或天候不良時駕駛。
- ▶ 避免於高、快速公路之環境下駕駛。
- ▶ 絕不在飲酒或服用具影響反應之藥物後駕駛。
- ▶ 記得繫安全帶或配戴安全帽。
- ▶ 騎機車時記得身著醒目衣物。

行駛中注意事項

- ▶ 保持警覺，隨時注意周邊交通狀況。
- ▶ 依道路限速行駛，速度過快或過慢都不安全。
- ▶ 與前車保持適當安全距離。
- ▶ 變換車道或倒車時預先打方向燈並注意視覺死角。

