

# 心と身体を鍛え、 いつまでも安全運転

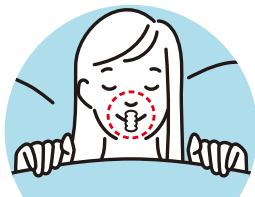
安全運転で、ドライバー人生を少しでも長く続けてもらうために、心や身体の鍛え方を紹介していきます。

## ● 鼻呼吸の習慣化編 ●

前号では、鼻呼吸の重要性とトレーニングについて解説しました。しかし、これまで口呼吸をしていた方が、急に鼻呼吸に変えるのは難しいもの。今回は、鼻呼吸の習慣化によるメリットと、それをサポートする鼻呼吸用テープの活用について紹介します。

### 習慣化によるメリット

- 脳に多くの酸素を供給し、的確な判断をサポート
  - 睡眠の質を改善
  - 吸いこみ空気中のほこりを除去
  - 集中力アップ
  - 口の渇きや乾燥を防止
  - いびきの軽減・予防 など
- \*効果には個人差があります



- ・睡眠前、口を閉じた状態で鼻呼吸用のテープを貼る
- ・自宅はもちろん、サービスエリアなどで仮眠する際に使用するのもおススメ。

**テープは鼻づまり時や、風邪をひいている時は  
使用しないでください。**

### [ テープひとつで鼻呼吸を習慣化 ]

鼻呼吸が安全運転のために重要であることを、レース経験のある私は身をもって感じています。しかし、そう言う私もふと気づいた時に口呼吸をしていることがあります。ちなみに地球上で口呼吸しているのは人間だけのこと。“いや、犬も口呼吸しているじゃないか?”と思われるかもしれませんが、犬は舌で体温コントロールしているので実際は鼻呼吸なのです。人間も赤ちゃんが母乳を吸う時などは、みんな鼻呼吸ですが、成長し話すようになるのと口呼吸になるそうです。

そこで鼻呼吸を習慣化するためにオススメしたいのが、鼻呼吸用のテープです。テープは、ほとんどの薬局やドラッグストアで入手可能。前号のトレーニングと併せて活用してみてください。

### [ 鼻呼吸は集中力アップにも効果あり!? ]

このテープは、主に就寝時に使用するものです。私はリストウオッチとスマホを連動させ、就寝中の睡眠をモニタリングしていますが、鼻呼吸用テープをする・しないでは睡眠段階でいうところの深睡眠の長さには大きな差が出ています。特に4時間前後の短い睡眠で起きなくてはならない時、装着していると深睡眠の時間が明らかに長いことが分かってきました。深睡眠が長いと、一日中頭がスッキリしていて集中力も上がります。よって、原稿執筆時などでも使っていることがあります。

トラックドライバーの場合、深夜のサービスエリアなどで仮眠をとっているのをよく見かけます。こうした際に、鼻呼吸用テープを使ってみてはいかがでしょうか。

松田 秀士 (まっだ ひでし)

1954年生まれ。浄土真宗本願寺派 僧侶。北野武氏の運転手から28歳でプロレーサーを目指し、ツーリングカーからフォーミュラカーまであらゆるカテゴリーで活躍。94年、念願のINDY500に参戦。96年には当時日本人最高位となる8位でフィニッシュを果たす。現在も現役レーサー、日本カー・オブ・ザ・イヤーとワールド・カー・オブ・ザ・イヤーの両選考委員も務め、自動車評論家としても活躍中。