



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。

● 安眠のための取り組み編 ●

十分な睡眠がとれずに、日中の業務や安全運転に支障を及ぼしかねない「不眠症」。その対処法の第一歩は、さまざまな不眠の原因を取り除くこと。そして、無理せず自分に合った安眠法を工夫することが効果的です。今回は安眠に向けた取り組みのポイントを紹介します。

不眠を取り除くポイント

Point 1 就寝・起床時間を一定に

睡眠・覚醒は体内時計で調整されています。週末の夜ふかしや休日の寝だめ、昼寝のし過ぎは体内時計を乱します。

Point 2 寝る前にリラックスタイムを

睡眠前に副交感神経を活発にさせることが良眠のコツです。ぬるめのお風呂にゆっくり入り、好きな音楽を聴くなどして心身の緊張をほぐしましょう。

Point 3 散歩など適度な運動を

負担にならない程度の肉体的疲労は、心地よい眠りを生み出してくれます。激しい運動は刺激になって寝付きを悪くするため、逆効果です。



Point 4 快適な寝室づくりを

寝具や照明などは、自分に合ったものを選びましょう。また、温度や湿度にも注意が必要です。

[運転中に眠気を感じたら20分以内の仮眠を]

睡眠が十分にとれない日が続くと不安になり、“早く眠らなければ”と焦れば焦るほど目が冴えてしまう…。これは、不眠症の方が共通して経験する不安です。一過性で終わるはずだった不眠が慢性化して不眠症になる、その背景にはこのような「不眠恐怖」があるといわれています。

また、前の晩に眠れなくて運転に集中できないという場合には、仮眠が有効です。ただし、仮眠の時間は20分以内にしましょう。それを超えると「深い睡眠」が生じてしまい、起きた時に眠気が残ってしまいます。眠気は脳の危険信号であり、睡眠をとること

によって脳の疲労を解消しましょう。

どうしても不眠が治らないときには、専門医に相談を。不眠症の方は、精神科や心療内科になりますが、不安な場合はかかりつけ医に相談してみましょう。病院を受診して不眠について話をしてくれるだけでも不眠恐怖は和らぎます。大切なのは眠れないことを一人でよくよく考え込まないことです。その心配する気持ちそのものが、不眠を悪化させ、さらに心身（うつやストレス性疾患）にも悪影響を与えてしまいます。