

## カラダの、点検ケーススタディー

## 睡眠編

# いってきまーすの、その前に！ + プラス

カラダの点検、万全ですか？ 事業用自動車における、健康に起因する事故件数は増加傾向にあります。安全確保に向けて、ドライバー自身が健康管理に努めることはもちろん、事業者も運行前にドライバーの健康状態を把握することが不可欠です。今回は「睡眠の質にかかわる寝つき」がテーマです。

### こんなとき

寝つきが悪く、  
30分くらい  
眠れないときもある

### もしかすると・・・

「入眠困難」に陥っている恐れ

### そのままにしておく・・・

睡眠の質が悪化し、  
生活習慣病にかかる  
リスクが高まる

### ここが、「寝つきをよくする」ポイント！

- シャワー浴ではなく湯船にゆっくりつかる
- 睡眠に適した、リラックスできるパジャマなどに着替える
- 寝室は静かで暗く、快適と感じる温度・湿度を保つ



寝室は暑すぎず寒すぎず、睡眠に適した環境づくりを。