

9月度 衛生対策 **上手な睡眠のとり方**



～十分な睡眠が健康維持と安全運転の基本です～

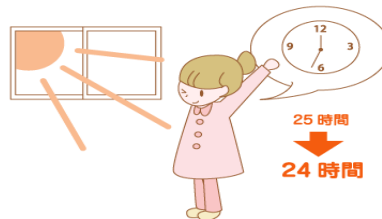
睡眠は、自分の健康のみならず、運転業務も含め、日常の仕事と非常に直結しています。特に、ドライバーさんは、「ハンドルを握る＝人の命にかかわる仕事」であることを自覚して、自分の眠り方をふりかえてみましょう。

1.睡眠とは

睡眠は、人間が生きていくために必要不可欠なものです。睡眠の役割は、からだどころ(脳)の休養【疲労回復・免疫力強化&ストレス解消】です。睡眠不足が続くと、「こころ」と「からだ」に大きな影響を及ぼします。特に、集中力の低下や居眠り運転による交通事故の危険性が2.5～4.5倍になります。

2.朝の光で眠気をリセット(体内時計は25時間)

人間は、朝の光を浴びて、体内時計を毎日リセットしています。人間の生体リズムは、25時間です。生活時間(地球の周期)の24時間と、毎日1時間のズレが生じてきますが、それをリセットしてくれるボタンが、朝の光です。交代勤務で、起床時間が不規則になったり、夜勤者で毎日起きる時間が夕方になってしまう場合は、「朝の光」を浴びることができなくても、太陽の光、もしくはそれに相当する3000ルクス程度(例:コンビニの店内)の光を浴びることで、体内時計をリセットすることができます。



3. 質の良い睡眠のアドバイス

- ①毎日、起きる時間を同じにする・・・たとえ寝る時間が遅くなっても、起きる時間を同じにすると寝つきがよくなります。休日も同じ時間に起床するのがコツです。
- ②24時前に寝る(シンデレラ睡眠)・・・理想の睡眠は「22時～5時」の7時間です。
- ③目が覚めたら、朝日を浴びる
- ④睡眠時間をけずらない(ネットサーフィンやパチンコ、深夜番組などに気をつけましょう)
- ⑤眠るための飲酒は、逆効果です！アルコールは、一時的に眠りを誘いますが、3～4時間で目が覚めてしまいます。また、眠りが浅くなり、不眠症を引き起こします。眠るために、どんどん酒量が増え、睡眠の質を悪くするばかりか、アルコール依存症のリスクを高めるので、注意してください。

どうしても眠れないときは、市販の睡眠薬ですまさず、お近くの睡眠専門病院・クリニックに相談しましょう。また、家族にいびきがうるさい・呼吸が止まるなどと指摘された場合、SAS(睡眠時無呼吸症候群)が疑われますので、お近くの睡眠専門病院・クリニックに相談しましょう！