

# ドレミ薬局だより

2013年4月

## 今回のテーマ～ **眠気と交通安全** ～

ドライバーの悩みといえば、運転中に突然やってくる「**強い眠気**」

警察庁のアンケートによれば、全ドライバーのうち20%が居眠り運転の経験があり、そのうち半数が実際に事故を起こすか、起こしそうになったと答えています。

一瞬の睡魔が、大事故にもつながりかねない危険をはらむ、運転中の眠気。

もしも車の運転中に、強い眠気におそわれてしまったら、どうすればいいのでしょうか。



### 運転中、眠気を感じるのはどんなとき？

- 深夜から早朝にかけて！
- 100キロ以上走行したあたり！
- 3時間以上走行後！
- 晴れや快晴のとき！
- 春は最も眠気を感じる季節！
- 寝不足のときや食事の後！
- 単調な道路を走行中！

《**長距離運転や夜間、早朝の運転を予定しているときは要注意！**》



## 安全運転につながる8つのヒント

### 1. 眠い時にはまず寝る、10～15分でも効果あり

強い眠気を感じたら、まずは近くのパーキングエリアなどに車を止めて、10分でもいいので仮眠をとりましょう。

### 2. 30分以上の仮眠は禁物、脳だけでなく体も寝てしまいます

上記仮眠時に、寝過ぎてしまわないよう注意しましょう。

### 3. 眠気退治の救世主「セロトニン」ってなに？

セロトニンは気持ちをおだやかにしながら、頭がしゃきとし、覚醒度を高めます。そのセロトニンのもととなるのが“トリプトファン”というアミノ酸。トリプトファンはバナナや豆類、乳製品に多く含まれています。

### 4. コーヒーは飲む時間によって効果倍増

コーヒーに含まれるカフェインの覚醒作用が働くのは飲んで15分～20分後。上記の仮眠をとる前に飲むと、よりすっきりと目覚めることができます。

### 5. 軽く体を動かせば気分もリフレッシュ

仮眠をとってから、パーキングエリアの空きスペースを軽く5分ほど走れば、頭も冴えわたります。

### 6. 「満腹だから眠い！」は勘違い？

昼食後の眠気は人間の「体内時計」のリズムが関係。起きてから7時間後くらいの運転は注意！

### 7. ベストな対策は「夜は規則正しく寝る」

きちんと夜十分に寝て、体内時計のリズムを整えましょう。

### 8. 「朝の光」で体内時計を上手にリセット

朝の光を浴びることで、人間の体内時計はリセットされて、正しいリズムを刻み始めます。

疑問点・質問等がございましたら、お気軽に当薬局の薬剤師まで！

**ドレミ薬局 さつき台**

TEL:0743-85-6785