

健康と安全を守る！ ～睡眠特集～

ボルテックスセイグン
健康管理室 大塚

睡眠不足は事故のリスクを高めます。

ドライバーにとって睡眠は、安全運転のための重要な仕事の一つです。睡眠不足になると健康を害することはもちろん、集中力や判断力が低下し、重大事故につながる危険性があります。

日頃から食事や運動などの生活習慣に加え、睡眠習慣も整えましょう。



夜間に6～7時間以上眠る

疲労回復には、出来るだけ夜間にまとまった睡眠をとることが大切



眠気の解消だけなら20分以内の仮眠

20分以上は起きる直前に「深い睡眠」が生じてしまい、眠気が残ってしまう



疲労回復したい場合は2時間以上の仮眠

深い睡眠と浅い睡眠で疲労とともにストレス解消にも効果有り



寝る前の飲酒・スマホは控える

アルコールやスマートフォンの強い光は睡眠の質を下げる原因に



疲れが残る・昼間に眠い場合は寝る時間を1時間早める

お休みの日でも起床時間はいつもより2時間以上遅らせない
(3時間ずらすと逆に疲労感が高くなるデータあり)



いびきや日中の眠気を放置しない

睡眠時無呼吸症候群の可能性も！日本人は太ってなくても可能性あり

ドライバーに限らず、睡眠は健康のため、安全のために大切なことです。
睡眠や疲労、体調のことで気になることがあれば、
一人で抱え込まずに健康管理室までご相談ください。

参考:全日本トラック協会

