

# 睡魔は、あなたの際を狙っている！

「ねむいけれど、忙しいから休憩できない...」「休憩したいが、もう少し運転しよう...」  
「なぜか、ついついぼんやりしてしまう...」「なんとなく熱っぽいな...」などと思いつつ、車の運転を続けてはいませんか？

そんな運転を続けているうちに、対向車線に入っていたとか、ガードレールをこすったとか、前車のテールランプにハッとしたとか、という冷や汗経験はありませんか？

## 居眠り、ぼんやり状態の運転...

意識喪失状態での運転は、ブレーキやハンドル操作による危険回避、交通環境の変化への対応ができないため**重大事故になる可能性が高い**

### 原因

疲労
睡眠不足(SASを含む)
飲み薬の影響
満腹感
窓の密閉(換気なし)
室内温度の上昇
単調な慣れた道路

などなど...

### 運転中の危険信号

イエロー  
カード

- あくびがでる
- 視野が狭まっている
- まぶたがショボショボする
- シートベルトが邪魔に感じる
- 姿勢が悪くなる
- 気づいたら、前車との距離が近い

レッド  
カード

- センターラインを越えるほどふらつく
- 速度が速くなったり、遅くなったりする
- 信号や停止線で止まれない

即、道路から退場

### 応急対策

一時下車して気分転換  
換気、室温調節

安全な場所で  
15分程度の休憩

### 極意：普段からの心がけ

- 十分な睡眠をとる
- リラクスタ化を設ける
- 暴飲暴食をしない
- 気分転換の趣味を持つ
- 生活習慣病のケア

※ この場合の仮眠は5~15分が適当