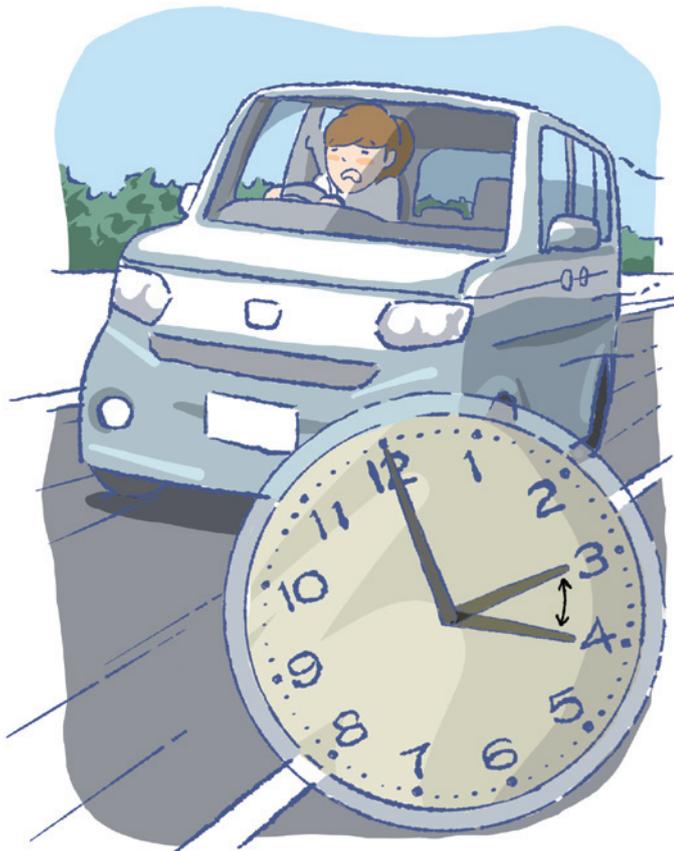


運転中のイヤな眠気 うららかな春も気を付けたいポイント

春眠暁を覚えずと言いますが、陽気がよくなる春は眠くなりがち。

特に長距離の移動のときには眠気に襲われる心配があります。

では、運転中の眠気に対しどんなことに気をつければ良いのでしょうか。



居眠り事故が起こりやすい
時間帯はあるでしょうか？
**早朝の3～4時と
午後3～4時です**

何に注意しますか？

- 眠気の我慢に意識が奪われること
- コーヒーやガムなどを手にとる際の脇見運転
- ぼんやりして低速になり追突されること

上記以外で特に注意いただきたいのは

我慢の末の居眠りが引き起こす重大事故

早朝の3～4時と午後3～4時は、人間の体内リズムの中で最も眠気が生じやすい時間帯。この時間に運転する際は特に注意が必要です。眠気によって、注意力が散漫になり、重大事故につながるため眠気を感じる前に休憩をとる決断が必要です。

対策をしても どうしても眠くなってしまった時には？ 無理に運転をせず まずは眠気を対処しましょう

眠気をスッキリさせるコツ

- 新鮮な空気を取り入れる
- 休憩を取ってストレッチ(体操)をする
- カフェインを上手に摂取
- 安全な場所で睡眠休憩をとる

眠気に対する過信にはご注意ください

眠さを感じても「これまで大丈夫だったから」と過信するのはキケンです。体調などにより、意志だけではどうしても避けることができない強い眠気に襲われることもあります。運転中に眠気が頻発するときは医師等への相談も考えましょう。



休憩でつい寝過ぎて しまったときに潜むキケン？ ボンヤリしたり 先を急いでしまうこと

何に注意しますか？

- 多く仮眠した後では頭がぼやけていることも
- 眠気も無くなりつい速度超過してしまうこと
- 寝過ぎて先を急ぎ速度超過してしまうこと

上記以外で特に注意いただきたいのは

休憩や仮眠後であっても長時間の運転

しっかり目が覚めたと思っていても、仕事の疲れなどから反応速度が低下したり正確な運転ができずに事故を起こしてしまうことがあります。長くても2時間に1度は休憩しましょう。また、休憩の際の睡眠は30分以内がよいと言われています。



Hondaはビジネスニーズに適した製品や
購入プラン、メンテナンスなどのご提案を通じ
企業のビジネス活動を全力でサポートします。

HONDA

本田技研工業株式会社 法人営業部
2022年3月