



vol.37

ドライブ中の居眠り どうやったら防止できる？

このコーナーではクルマに関する
為になる雑学をご紹介します。
意外と知らないことがあるかも!?



楽しいドライブ中につい居眠り運転をして、悲惨な事故を起こしてしまうケースは多々あります。

運転中の眠気は、渋滞時だけではなく、長距離運転の際や、高速道路をスムーズに走行している時にも起こりやすいのです。

では、眠気が襲ってきた際、いったいどのように対処したら良いのでしょうか？今回は居眠りを防ぐための対処法をご紹介しますと思います。



1 同乗者の力を借りて眠気を覚ましましょう

運転中に眠気が襲ってきたら、まずは「空調を涼しく」します。人は身体が温まると眠くなるので、冬でも少し寒い位の温度にしましょう。一般道ならば窓を全開にすると眠気が覚めやすくなります。

同乗者がいる場合には眠気を覚ます様に積極的に協力してもらいましょう。ただ同乗者とお喋りをするだけでは会話が退屈になり、返って眠気が襲ってきてしまいます。少しでも脳が活性化するように道案内してもらったり、周囲の情景を説明してもらうようにします。あるいは好きな音楽を用意しておき、一緒に大声を出して歌うというのも眠気を覚ます良い方法です。



2 飲み物や食べ物を利用しましょう

気合だけで眠気が治まらない時には、外部からの刺激を加える方法も利用します。

まずは冷たい飲み物を飲んで身体をより冷やすという方法があります。最近ではドライブ中や会議中の眠気覚ましのために開発されたカフェイン入りのコーヒーや眠気覚ましドリンクが販売されています。ドライブをする前にいくつか購入してクーラーボックスで冷やしておくとお便利です。

また、眠気覚ましにガムを噛むというのは噛みはじめは効果がありますが、味がなくなってくると単調なリズムで噛み続けることから、逆に眠気が強くなってしまうこともあります。なるべくランダムに噛むことができる、堅焼きせんべいやあられなどを用意しておくとお効果的です。

更には信号や渋滞で停まった時を見計らい、ツボを刺激するという方法もあります。瞬間的にツボを刺激する方法として、耳をしっかりと掴んで痛い位にギュッと引っ張ると一時的にスッキリとします。

3 ドライブを中断して眠気を覚ますのが一番効果的!

何度も襲ってくる眠気と戦いながら運転するのは危険だけではなく、精神的にも疲れが溜まってしまいます。眠気覚ましを何度おこなっても眠気が復活してくるのであれば、身体が相当疲れている証拠です。早めに道の駅やサービスエリアなどで休憩をとるのがおすすめです。



↑わずか10~15分の仮眠でも案外効果があるもの。

休憩を取る際には、車を停めて車内でコーヒーを飲んだりするのではなく、一度車を降りて、周辺を歩くことが重要。

ドライブの疲れで身体が緊張して筋肉が固くなり、血行も悪くなっているからです。深呼吸をしたり、ストレッチをしたり、軽く走るなどして身体に酸素を行きわたらせるようにすると効果的です。

それでもどうしても眠気が取れない場合には、いっそ30分程仮眠を取りましょう。安全で楽しいドライブをする為には、出かける前に休憩スポットを決めておき、仮眠を取ることも考えて計画を立てると良いでしょう。



↑車を停めて外に出るだけでも、かなりリフレッシュされます。危険だと感じたらすぐに車を停車しよう!