



社員の皆さん、毎日のお仕事、大変お疲れ様です。

全各地にて、毎日のように、気温が40℃近くを記録するなど、異常な

暑さとなっている中、事故無く、怪我無く、業務を遂行していただき、本当に有難う御座います☆

夏場の暑い日の運転は、疲労も蓄積されやすいので、絶対に無理をされないよう、宜しくお願い致します。

また、コロナウィルスの感染拡大も、広がってきている中で、各自が対策をしながら、業務に対して、対応をしてもらっていることにも、心より感謝しております。

まだまだ、終息の見えない状況が続きますが、引き続き感染対策を継続していただき、コロナウィルスに対して『正しく恐れ、正しく感染対策』を行っていただき『感染しない！感染させない！』を心がけて、行動していただきますよう、宜しくお願い致します。

### 【8月の安全目標】

#### ●早めの休憩で疲れしない運転を

休憩する場所を予め決めておくことが大切

猛暑が続いています。すでに体力の限界という方もおられるでしょうが、夏場の運転はストレスが高いため、疲れないように注意することが必要です。

暑い時期は早めの休憩で、疲労を溜めないことが最も大切です。

人間の身体は疲れを感じてから休憩しても、疲労がなかなか回復しないのですが、疲労を自覚する前に早めの休憩を小刻みにとると、疲れがたまらないといわれています。

とくに、高速道路を長時間走行する場合には、最低でも2時間に1度は休憩を入れるように計画を立てましょう。予め「この場所で休憩しよう」と決めずに行き当たりばったりで休憩場所を探すと、つい「もう少し先まで走行しよう」ということになって、結局サービスエリアが見つからずに疲れるまで走行してしまうと、重大事故に繋がる要因となります。



#### ●疲労のサインは居眠運転のサイン

なお、身体に疲労のサインが現れてきた場合、実はかなり疲労がかさんでいて居眠運転一步手前の場合もあるので、注意が必要です。

たとえば高速道路走行中などに次のような兆候が現れたときは、すぐに最寄りのパーキングエリアで休憩して、可能であれば15分から20分の仮眠をするようにしてください。

●まばたきの回数が増えて、目がショボショボする → マイクロスリープが始まる寸前

●ぼんやりしてきて、あつたはずのサービスエリアをいつのまにか通過している → すでに短い居眠運転が起きている

●あくびをして、無意識に肩や首を回している

●前車が減速したことに気づくのが遅れて、ヒヤリとしてブレーキを踏む

●足が重くなり、アクセルペダルを踏むのが面倒になってくる

居眠運転事故を起こした運転者の供述では、「疲れを感じていたけれど、もう少し我慢して次のサービスエリ

ア（休憩場所）まで頑張ろうと思った」という言葉が繰り返し聞かれます。

**「もう少しなら、大丈夫」は「もうすでに、危険」です。**



マイクロスリープとは？

マイクロスリープの危険！！

**まったく自覚がないまま居眠りに陥る**

マイクロスリープは、眠気が強くなってきたときの瞬間的な数秒間の居眠りを指し、運転者は眠ったことをほとんど自覚していません。

居眠りをするとき、首が突然に落ちるのでカクン現象などとも呼びますが、このカクンとくる前の、まだ「目が開いている状態」でマイクロスリープが起こっているケースもあります。

**目を開けたままのマイクロスリープも**

脳波の波形にはっきり出てきますが、目を開けた状態で居眠り状態と同じ波形になっていることがあります。睡眠の段階ではノンレム睡眠4段階の睡眠段階1に当たります。

目を開けていても、数秒間も目の状況が把握できていないこととなります。しかし、こうしたマイクロスリープ現象が起こっても本人は覚えていません。

睡眠段階1ではウトウトしかけても、椅子に座った段階を保っていられます。

**前兆はゆっくりとした目の左右の動き**

睡眠段階1では、脳波以外に目が勝手にゆっくりと左右に動き出す現象が知られています。ただし、この左右へのゆっくりとした目の動きは、瞬間的居眠りが起こる直前の覚醒段階から現れることがあります。

「目の焦点が合わない感じになる」「目がショボショボする」と感じるのがこの状態です。

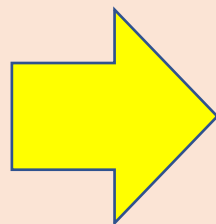
眠たいときに目の焦点は合わなくなるのは、目が勝手に動き出しているからですが、怖いことに、運転者は眼球が運動しているという自覚はありません。

もう居眠り直前ということを実感しないまま運転しているわけです。

睡眠不足がひどいため、運転していて「眠い」という自覚はあるのですが、もう少し先のサービスエリアまで頑張ろうなどと考えていて、瞬間的居眠りに陥ってしまうケースが多いのです。



「目の焦点が合わない感じ」  
「目がショボショボする」  
と感じたら、かなり危険な状態となっているが……



運転者は、マイクロスリープ状態に陥るとまでは自覚していないので、容易には居眠り運転を防げない！

## 【8月の健康管理目標】

### ●自律神経のバランスを保ち夏バテ防止

#### 高温多湿の夏が体力を奪う

日本の夏は高温多湿が続き、体力を奪われがちです。とくに近年は気温上昇から、猛暑日と熱帯夜が続く地域が多く、体力低下をする人が多くなります。

また、熱中症予防のため適度な冷房が必要になりますが、一方で、暑い外気との間の温度差が大きすぎると、自律神経のバランスをとれなくなる人が増えると言われています。

徐々に暑さがやってくる夏であれば、適度に汗をかくことで暑さ慣れをしていくことができますが、猛烈な暑さと強い冷房が身体を傷めています。



#### 運動で汗をかく習慣を

身体は暑さに対して発汗で体温調節していますが、汗をかきにくい生活が続くと身体のバランスが崩れます。夏場でも積極的に運動する習慣をつけて、適度な汗をかき、暑さを乗り切りましょう。

ただし、猛暑日に歩いたりジョギングをするのは、危険ですから、空調・冷房のきいた広い室内でヨガなどの身体訓練をしたり、気温の下がった夕方以降に運動をするよう心がけましょう。

#### 食欲を高める食事の工夫を

身体のバランスを取り戻す上では、食生活も重要です。

魚や肉、大豆などはタンパク質を多く含むので、夏バテ防止には効果的です。

タンパク質は筋肉の疲労を回復させ、身体の持久力を向上させます。

また、豚肉やうなぎ、レバー、大豆製品などに多く含まれるビタミンB1が、疲労を回復させます。

このほか、ピーマン・パプリカ、ブロッコリーなどの野菜に多く含まれるビタミンCが、夏バテの防止に役立ちます。

こうした栄養素をバランスよく摂るためには、食生活の工夫が必要です。

暑いとどうしても冷素麺など、さっぱりしたものばかりを摂りがちですが、暑いときこそ肉と野菜をたっぷり摂れる中華料理やエスニック料理などがおすすめです。

冷素麺の代わりに冷やし中華を作り、肉やトマト、卵、きゅうり、カニかまぼこ、もやしなどをたくさん入れると効果的です。

食欲を高めるためには、唐辛子、わさび、からし、こしょうなど香辛料を多用し、ガーリックステーキや豚の生姜焼きなどにもトライしましょう。



# 原口商事の癒しの場

給油スタンドに、何気に作られている花壇に、夏の花たちが、見頃を迎えています🌸

