

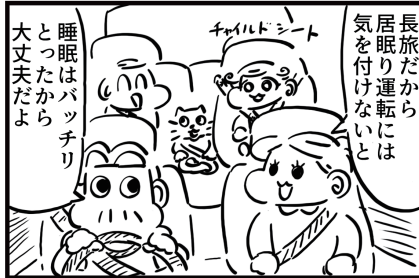
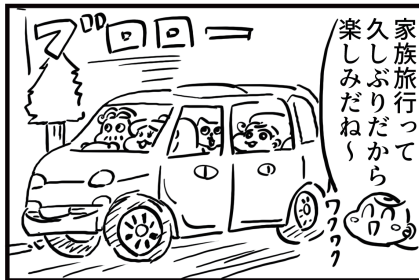
快眠の作法

Q

睡眠不足による眠気は車の運転にどのくらい悪影響があるのでしょうか？

A

睡眠不足が深刻になると自覚のないうちに瞬間的な居眠りをするなど大変危険です。



睡眠不足は自覚の無いうちに蓄積されることもあり注意が必要です

お仕事や買い物等、普段から車の運転を頻繁にする方は読者の方にも多くいらっしゃると思いますが、日頃から睡眠が不足している方は注意が必要かもしれません。寝不足が続き睡眠負債を溜め込んでしまうと、本人も認識できないほどの瞬間的な居眠り、いわゆるマイクロスリープを起こす恐れがあります。

マイクロスリープの間は当然脳の知覚がストップしてしまいますので、咄嗟のブレーキやハンドルに遅れが生じてしまいます。例え一瞬でも数メートルのブレーキ遅れにより重大な事故につながる可能性は多分にありますので、日常的に車を運転される方は自分のためにも周囲のためにもしっかりと睡眠をとりましょう。



快眠の作法バックナンバーはこちらから検索で見ることができます

ヌノヤ 快眠の作法 検索