

安全運転・健康運転のための

# トラックドライバー睡眠マニュアル

安全運転・健康運転のためのトラックドライバー睡眠マニュアル



公益社団法人

全日本トラック協会

〒160-0004 東京都新宿区四谷三丁目2番5  
全日本トラック総合会館 TEL.03(3354)1009(代)  
ホームページ <http://www.jta.or.jp>

監修：独立行政法人労働者健康安全機構  
労働安全衛生総合研究所

公益財団法人

大原記念労働科学研究所

公益社団法人全日本トラック協会

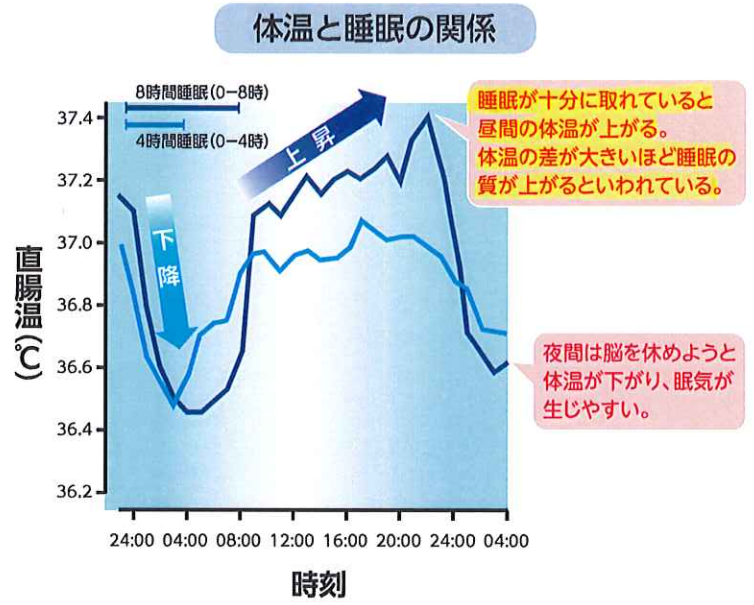


公益社団法人

全日本トラック協会

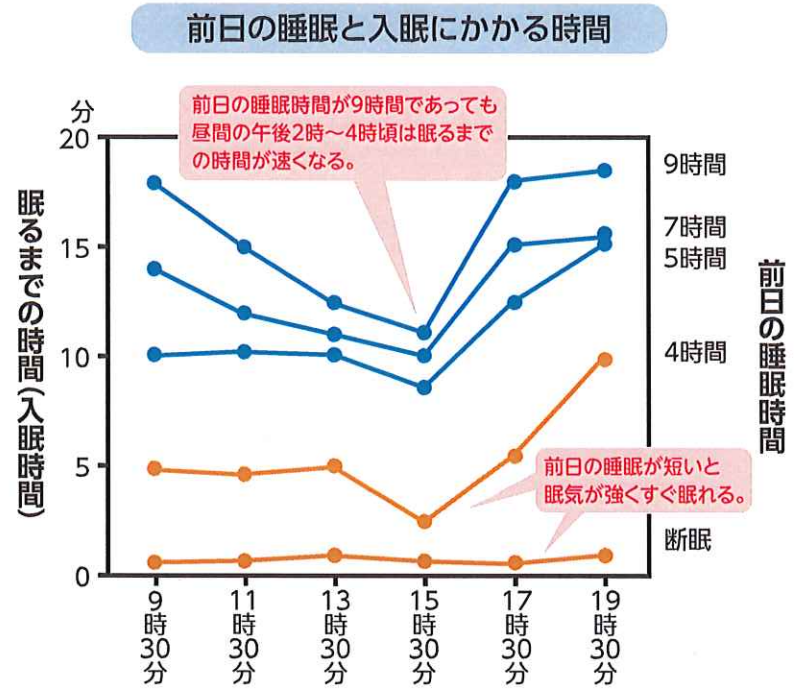
# 1. どうして眠くなるのだろうか

- 脳はエネルギーをたくさん使う臓器ですが、たいへん熱に弱い臓器です。そこで、睡眠をとって脳がオーバーヒートしないようにしているのです。
- 夜間は、下図のように体温が下降します。したがって、夜間運転の場合は運転中に眠気が生じやすいのです。
- 下図のように夜間に十分に寝ることができれば、昼間の体温が上昇してメリハリができ、快適に過ごせるのです。一方、昼間は体温が上昇しますから、睡眠には適さないのです。



# 2. 眠気がないのがよい睡眠

- 理想の睡眠時間は7時間～8時間と言われます。しかし、その人にとってよい睡眠時間はまちまちです。
  - 5時間以下の睡眠が続けば、過労死になるリスクが高まるということが知られています。したがって、少なくとも6時間以上の睡眠を週に2日以上取りましょう。
- その場合、昼間にあくびが出なければ大丈夫です。





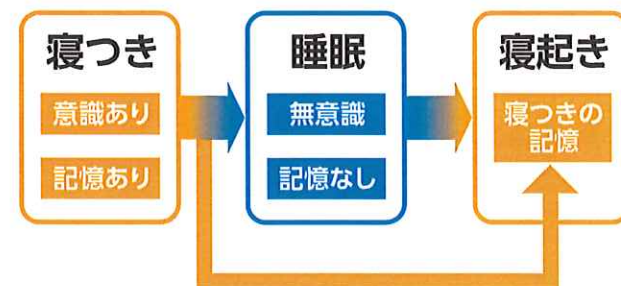
## 7. ストレスをためないことが大切

- 「疲労」は「過労」へ、「過労」はやがて「疲弊」に、「疲弊」は「疾病」に移行します。
- 疲労を疾病にするひとつが、ストレスです。
- ストレスを解消するのは、睡眠ではレム睡眠です。
- レム睡眠は、睡眠の後半に多く出現します。
- 運転中にイライラしたり、落ち込んだ気分になるのは、レム睡眠が足りないことが原因かもしれません。そんな時は、いつもより1時間くらい長く寝るようにしましょう。



## 8. 寝つきをよくしよう

- 睡眠の質が悪くなる原因は、入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒だと言われます。入眠困難は寝つきが悪いこと、中途覚醒は睡眠の途中で起きてしまうこと、早朝覚醒は起きる時刻の前に起きてしまうことです。この3つの中で最も問題なのは入眠困難です。中途覚醒や早朝覚醒しても、もう一度眠ることができれば問題はありません。
- 寝つきをよくするには、40℃のお風呂に約15分入ることや、寝る前のストレッチを行ったり、寝る2時間前にはスマホをしないことが大切です。運動をするなら、午前中が効果的です。
- 下図のように、寝つきまでは記憶や意識がありますが、睡眠は意識や記憶がない状態なので、寝起きの記憶は、寝つきの記憶になります。早く眠ることができたら、朝も気分が良いことがわかるでしょう。



## 13. 認知行動療法で不眠改善

- 認知行動療法は、睡眠薬より効果があると言われています。認知行動療法とは難しく聞こえますが、自分なりの「睡眠儀式」を持つこともひとつです。
- よく眠れた時の状況を思い出してください。それはあなたにとって最高の「睡眠儀式」になります。例えば、お気に入りのパジャマに着替える、お気に入りの音楽を聴く、好きな香りを身に着けるなどが挙げられます。



## 14. 食事と睡眠の深い関係

- 甘いもの、しょっぱいスナック菓子や炭水化物が欲しくなったら、睡眠不足もひとつの原因かもしれません。
- ご飯やパン（炭水化物）を多くとるならば、夕食より朝食でとるよう心がけましょう。
- 夜間長距離ドライバーも朝、昼、夜の3食を必ずとりましょう。
- ドカ食いはしないようにしましょう。3度の食事時刻を守れない場合は、2～3時間ごとに少しずつとるようにしましょう。
- 食べる順番は、血糖値の急激な上昇を防ぐために、野菜、汁物、おかず、そして最後にご飯やパンなどの炭水化物にしましょう。
- 夜間運転では、満腹ホルモンが出なくなるので食べすぎてしまいます。注意しましょう。
- 寝る2時間前までには食事を済ませましょう。休日にアルコールを飲むときも寝る2時間前までに、晩酌程度にしましょう。

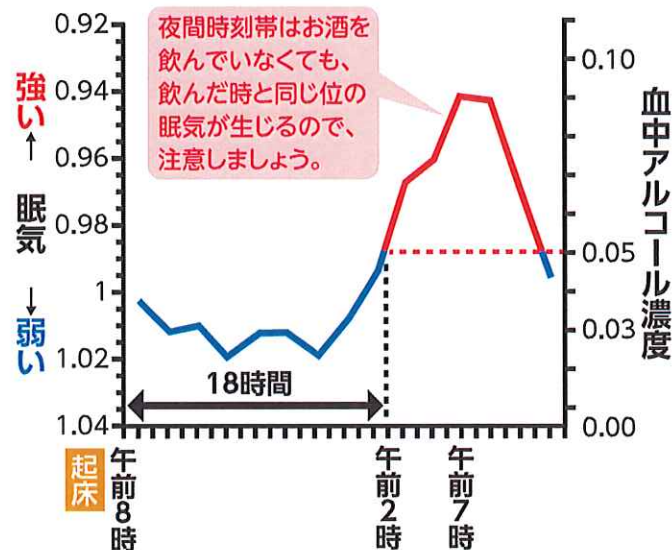




## 17. 非常に強い眠気が生じる夜間運転

- 人間の体は昼間に起き、夜間は眠るように仕組みられています。
- 夜間運転の場合は、その前に仮眠をとったとしても、いつも寝ている時刻には体温のリズムが著しく下降して、眠気が生じやすいのです。
- 夜間運転の眠気がどのくらいの眠気なのかをアルコール摂取量との関係で示したのが下図になります。
- 夜間運転は、晩酌時にビールの中ビン1本以上飲んだ時と同じくらいの眠気が生じているのです。

血中アルコール濃度に例えた眠気



## 18. 適切な仮眠時間は？

- 仮眠のコツは、気持ちよく目覚めることができるようにすることです。  
そのためには、浅い睡眠で起きることが大切です。
- 睡眠の中で浅い睡眠は、睡眠段階1、2とレム睡眠です。
- 睡眠段階2は入眠後20分までに出て、レム睡眠は入眠後90分後に出ます。  
したがって、**運行中に眠くなったら、20分以下の仮眠が90分～120分仮眠をとることが有効です。**
- 深い睡眠は疲労の回復効果が大きいので、眠気だけの解消なら20分の仮眠、眠気の解消と疲労の回復には90分以上の仮眠ということになります。

睡眠段階と経過時間

