

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ:「睡眠の質をあげる」

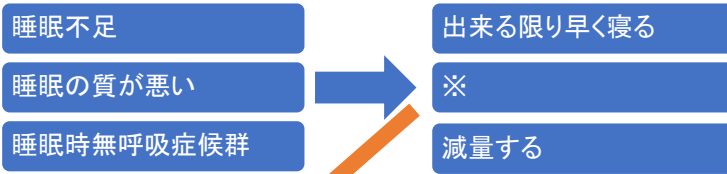
運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーが健康でなければ事故は防げません。

帰宅時間が遅いドライバー職。睡眠時間を増やすことが出来なくても「質」をあげることで健康起因事故防止になります。
帰宅時間が遅くても大丈夫！ぜひ、実践してみてください。

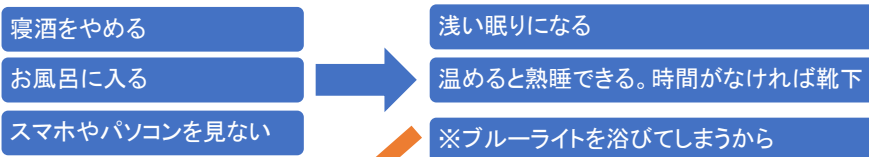


2021
9月号
Vol.49号

居眠り運転の原因



※質の良い睡眠をとる方法



※ブルーライトってなに？

- 可視光線の中で最もエネルギーが強い
- 眼精疲労を招くと同時に覚醒効果がある
- 脳内で睡眠を促すメラトニンという物質の生成が抑制される
- そのために夜に浴びると目が冴えて眠れなくなってしまう。

ブルーライトって悪者？

スマホやパソコンだけでなく自然界の7色のうち青い光

空が青く見えるのはブルーライトのおかげ

「目を覚めさせる」ということは本来まったく悪いことではなく、むしろ朝には必要な作用

脳が活性化するために昼間は積極的に浴びることで居眠り運転も回避できる



寝る前に
スマホを見ない

日中は日を浴びる



一般社団法人
健康マネジメント協会

一般社団法人健康マネジメント協会
<http://health-ma.jp> 03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



一般社団法人運輸安全総研トラバス
<https://trubus.org> tb@trubus.org
川崎市中原区新丸子町911 行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内

