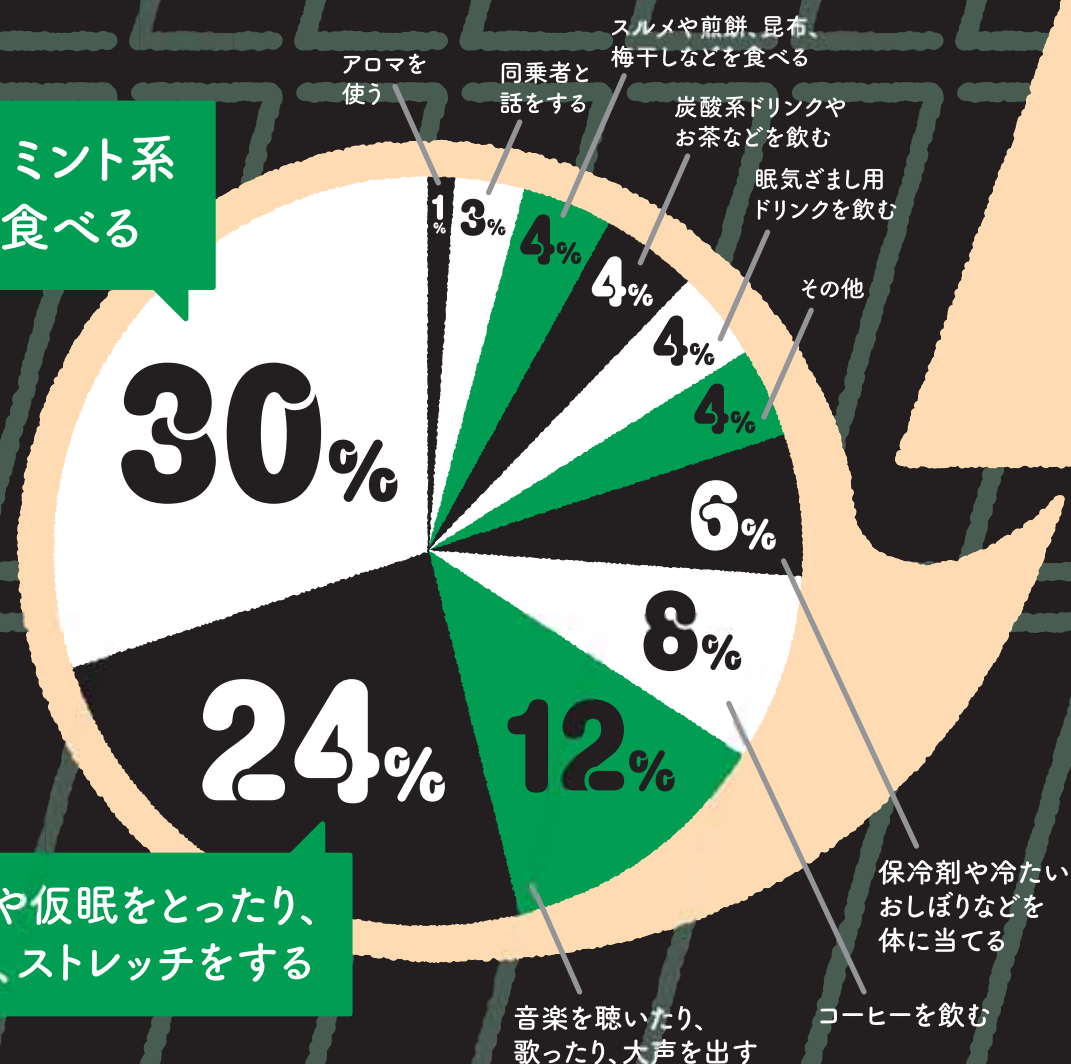


ドライブ中に眠くなったらどうしていますか？ おすすめの眠気防止グッズは？

これからの季節、暖房を入れて長距離をドライブしている時に睡魔におそわれるという経験をお持ちの方も多いと思います。そんな時、あなたはどのような眠気対策をしていますか。おすすめのグッズがあれば教えてください。

ガムや飴、ミント系
清涼剤を食べる

PAで休憩や仮眠をとったり、
マッサージ、ストレッチをする



NEXT

次回の、なるほど! ドライバーズアンケートのテーマは

「日帰りドライブ、どんな思い出がありますか？
思い出、どのように残してる？」です。

みなさまがこれまで日帰りドライブに出かけて思い出に残っている場所や、出来事などをお教えてください。P21のアンケートハガキを切り離した上で、アンケートご回答と必要事項をご記入のうえ、お送りください。お送りいただいた方の中から抽選で素敵なプレゼントを贈呈いたします。プレゼントの詳細については、P22をご覧ください。

なるほど! ドライバーズ アンケート 02

運転中の悩みや疑問を
みなさまのアンケートの
回答をもとに解決します。

約3割の方がガムや飴、ミント系清涼剤を食べると回答しました。
続いて多くの方がPAで休憩や仮眠をとるというお答えでした。

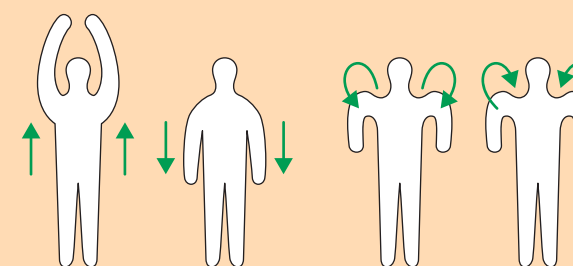
回答を分析してみると、運転中はガムを噛んだり、飴や清涼剤を食べたり、各種飲料を飲みますが、それでも眠気がさめない時にはPAで休憩をとる方が多いようです。また、いちばんすっきりするのは仮眠して疲れをとること、という意見も目立ちました。飲み物や食べ物以外では、大音響で音楽を聴く、子供といっしょに歌う、大声を出す、といった方が多く、なかには、ほっぺを平手打ちしたり、耳を洗濯バサミではさむという強者もいらっしゃいました。

わたしの眠気対策

- ・子どもとはしりとり、主人とは昔の話をする(これはなかなか時間がつぶれる)
- ・最寄りのパーキングに寄って休憩。お土産物を見て回り、歩いて血行促進と気分転換してすっきりする。
- ・前日は早く眠る。
- ・水分補給とストレッチをする。
- ・肉体の柔らかい部分(二の腕の下部)をひたすらつねる。
- ・PAで洗顔して、柱の梁などで懸垂をする。
- ・コーヒー等の飲料を飲み、目薬をさす。
- ・ガムや昆布等、あごを動かすものを食べる。
- ・走行中、全部の窓のガラスを下げ、空気を入れ換える。
- ・「ロッキー」のテーマを聴く。
- ・スパシーなアロマオイルを車内で使う。
- ・車内では腕や指のストレッチ、車を降りたら身体全体のストレッチをする。
- ・大好きなハードロックをガンガンかける。
- ・ナビからのメッセージ「そろそろ休憩しませんか」を聴いたらPAで10分くらい休憩する。
- ・ラジオをかけて独り言のように返事をする。
- ・いっぱい食べてから車に乗ると眠くなるので、食べ過ぎないようにする。
- ・アイマスクと耳栓をつけてPAで30分ほど眠る。

運転中に眠くなったら、やはりPAを利用してこまめに休憩をとることが、安全で快適なドライブの基本ですね。まずは、車を降りて気分と身体をほぐすストレッチを。眠気ざましのツボも試してみましょう。

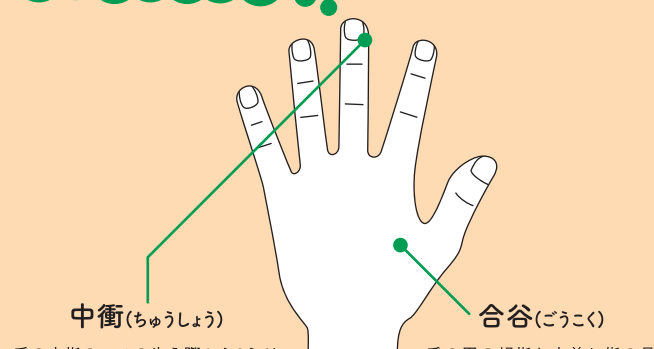
気軽にストレッチ



息を吸い込みながら両手を空に向かって大きく伸ばし、そのままダラリと下に下ろす。

肩を前後に回す。

眠気ざましのツボ



中衝(ちゅうしょう)

手の中指のツメの生え際から3ミリほど人差し指側にツボがあります。ここを反対の手の指ではさむようにして、少し強めに押さえます。

合谷(ごうこく)

手の甲の親指と人差し指の骨の付け根から少し上にツボがあります。ここを強めに、少し長く押して刺激します。