

意外な盲点「仮眠直後」も要注意！ 居眠り運転はどう防ぐ？

運転中に眠気を感じてヒヤリ！・・・そんな経験はありませんか？
重大事故につながる恐れがある居眠り運転。どうすれば防ぐことができるのでしょうか？

大敵は「疲労」と「睡眠不足」

眠り運転の原因のほとんどは「疲労」と「睡眠不足」。まず第一に、極度に疲れているときや睡眠不足のときには、運転を控えることが重要です。長時間ドライブでは、最低でも2時間に1回の休憩を。クルマを止めるだけでなく、クルマから降りて深呼吸したり、軽く身体を動かしてリフレッシュしましょう。運転中の眠気対策には、ガムやコンブを噛むのがおすすめ。噛むことによって脳の血流がよくなり、脳の覚醒水準低下を防止する効果があるといわれています。



仮眠でスッキリしたつもりでも…

運転中に眠気を感じたら、思い切ってクルマを止めて仮眠をとる勇気も大切です。ただし、寝起き後スッキリしたつもりでも、すぐに運転してはいけません。実は、長距離運転などでの事故では、“寝起き後”の居眠り事故が多いのです。脳は覚醒したつもりでも、身体にはまだ疲労が残っているために、運転を再開してからさらに強い眠気を誘発することがあるからです。仮眠をとったらクルマから降りて身体を動かし、心身ともに目覚めさせてから運転を再開しましょう。

《居眠り運転の防止策》

- ・疲労がたまっているとき、睡眠不足のときは運転を控える
- ・運転前に眠くなる成分の入った薬を服用しない
- ・昼食後の午後1時～3時は眠気が強くなる傾向があるので要注意
- ・長時間ドライブでは2時間に1回は休憩をとる
- ・噛み応えのあるガムや昆布を噛む
- ・休憩中に糖分が含まれた飲み物を飲む・眠気を感じたら思い切って仮眠をとる
- ・寝起き後すぐに運転しない・体を動かして心身をしっかり目覚めさせてから運転する

無理をして事故を起こしてから後悔しても、白紙に戻すことはできません。
居眠り運転の対策を知り、事故を未然に防ぎましょう。

新商品情報

全自動洗濯機（インバーター制御）（12/10kg）



抗菌
ウルトラファインバブル洗淨 **W** ダブル

キレイに洗えて
使いやすい！

基本性能 （洗淨力）

2種類の泡で実感の洗淨力！更に時短！

- ・濃縮洗剤液をすばやく衣類に浸透させ表面をキレイに！
ウルトラファインバブルが繊維の奥からキレイに！ **ONLY 1**
- ・10kg衣類の**運転時間30分**！12kgでも38分！ **NO.1**
- ・新**スクリュール**と**DDモーター**が生み出す渦巻水流でキレイに！

快適性 （使い勝手）

ロー&ビッグ投入口

- ・衣類を取り出しやすい低くて広い投入口！洗濯槽の深さも浅い！ **NO.1**

見やすく操作しやすいパネル

- ・大きな文字とボタンで使いやすい！ふたを開けて操作が出来る
運転音を抑えるDDモーター
- ・深夜や早朝の洗濯も気兼ねなく！時間帯を気にせずお洗濯！ **ONLY 1**

快適性 （お手入れ）

- ・しっかり糸くずを捕集できる新リントフィルターで**簡単お手入れ**
- ・**投入口～槽まで段差レス**な滑らかデザインでお手入れが簡単！

新デザイン

AW-12DPB5(W) 10LIFE
AW-10DPB5(W) 10LIFE
AW-10DHB5(W)

ZABOON