

日の入りが早まります。早めのライト・オンを。
シルバーウィークは安全運転で楽しい休暇をお過ごしください。

スマートフォンでQRコードを読み込むと、DVDと同じ映像をインターネット経由でご覧いただけます。

この用紙は両面印刷でご使用ください。(表)



駐車場事故



この映像の訴求ポイントは…

- ◎車両事故の3割は駐車場で発生。不規則な動きと気の緩み。
- ◎ミラーの雨滴を除去してクリアな視界で、目視でも確認します。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



暴走自転車に遭遇も事故回避



この映像の訴求ポイントは…

- ◎交差点の通過を急ぐと、ロクなことになりません。
- ◎相手が違反しても事故を回避可能な運転が「安全運転」です。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



左折時にヒヤリ！

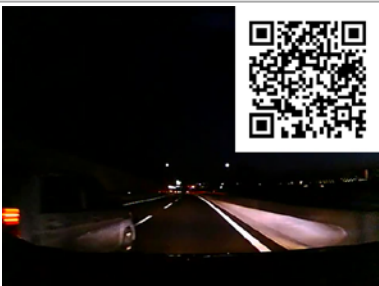


この映像の訴求ポイントは…

- ◎車の陰で見えない所からは何かが出てくる可能性があります。
- ◎たとえ相手が違反していても、事故を起こさないことが重要。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



なんでもない合流の恐怖 死角の怖さ



この映像の訴求ポイントは…

- ◎合流ですり寄ってくる車はこちらに気付いていません！
- ◎斜め後を並走している時は相手の死角に入っています。



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。



一旦停止無視！ 激突！



この映像の訴求ポイントは…

- ◎「行ける」と思って事故を起こせば一瞬で人生台無しに。
- ◎もらい事故！シートベルトやチャイルドシートを忘れずに！



類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。

【コラム】甘い飲み物で安全運転ができる!?

クルマを運転するとき、飲み物を用意するという人は多いですね。中には、お茶や水ではなく、缶コーヒーや清涼飲料水などの甘めの飲み物を決まって飲むようにするというこだわり派も。聞くと、頭がすっきりして疲れにくくなる気がするとか。実は気のせいではなく、運転ミスを防ぐ効果が期待できるそうなのです。どういうことなのでしょう？

脳や神経のエネルギーとなるのは「ブドウ糖」です。ブドウ糖は、食べ物に含まれる糖質から作られ、体内に取り込まれて血液中に運ばれます（これを血糖と言います）。知能労働や神経を消耗する作業をすればするほど、ブドウ糖の消費量は増えていきます。血中のブドウ糖が欠乏すると、身体に蓄えられているグリコーゲンを分解してブドウ糖に変え、脳や神経のエネルギーとして供給します。

ところが、身体の中に蓄えられているグリコーゲンの量には限りがあります。とりわけ、クルマの運転のような神経を使う作業では、より多くのブドウ糖が必要になります。脳や神経の疲労具合によっては、体内のブドウ糖とグリコーゲンだけでは賄いきれない、ということもあるでしょう。

そこで運転時には、飲み物などで糖분을補給することで、ブドウ糖の欠乏した脳にエネルギーを供給することができるというわけです。実際、ドライビングシミュレータを使った実験でも、ブドウ糖を含む糖分の補給で運転ミスが減る、という結果が出ています。

とすると、職業ドライバーの方が眠気覚ましや滋養強壮のために甘い缶コーヒーやドリンク剤を飲んだりしますが、これは眠気防止だけでなく、ブドウ糖による脳へのサポートという効果があるということなのですね。

しかし糖分の摂り過ぎは要注意です。体内で余ったブドウ糖は、中性脂肪として取り込まれますから、糖分の摂り過ぎは肥満に直結します。肥満で首周りに脂肪がつくと、喉の気道が狭まり、今度は居眠り運転の原因として最近クローズアップされている睡眠時無呼吸症（SAS）の恐れも出てきてしまいます。そうなっては本末転倒。食事と休息をしっかりとった上で、運転時には甘めの飲み物を1杯。摂り過ぎにならない程度に糖분을補給するのが良いようです。

