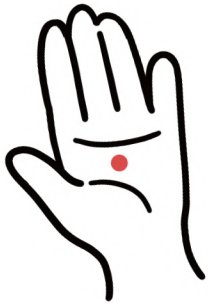
事故ゼロ！思いやりの京都プロジェクト

カイくん・コンちゃんと学ぶ安全運転のためのツボ

制作：（一財）京都府交通安全協会



はじめに

ドライバーの皆さーん！こんにちは～！
この本では、安全運転のための体調管理や
ツボ押しについて紹介します♪

ぶにゃ

さっそくですが、**安全運転には日頃からの体調管理が重要です！**
皆さんにも、こんなとき ありますよね？

疲れているとき

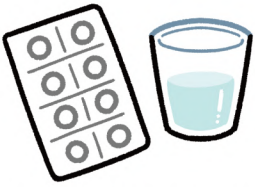
体調が悪いとき

心配事があるとき

このようなときは、**注意力が散漫になったり、判断力が低下したり**して、思いがけない事故を引き起こすことがあります。
運転を控えるか、体の調子を整えてから運転するようにしましょう。

また、次のような場合は、運転を控えましょう。

正常な運転や
判断ができない
おそれアリ！



眠くなる作用のある風邪薬や
頭痛薬などを服用したとき

過労のとき

では、睡眠不足や疲労を防いで、良好な体調を維持していくために、日常ではどんなことを心掛けるとよいのでしょうか？

ぶにゃ！

体調管理（＝安全運転）のために日常で心掛けること

・運転前の過度な運動は控える

健康維持のために運動は欠かせませんが、過度な運動は疲労の要因となり、疲れた状態で運転をすると、注意力が散漫になったり、居眠り運転につながってしまうおそれがあります。

・就寝前のスマホの使用や飲酒はできるだけ控える

スマートフォンなどから出るブルーライトや就寝前の飲酒は、睡眠の質を下げると言われています。
睡眠の質が下がると、集中力・判断力・記憶力などが低下し、安全な運転ができなくなってしまうおそれがあります。

・毎日同じ時間に、６～７時間の連続した睡眠をとる

毎日同じ時間に連続した睡眠をとることで、生体リズムや睡眠サイクルが安定し、睡眠の質が向上します。
睡眠の質向上は、脳や身体の回復、記憶の定着、感情の安定、パフォーマンスの向上などにつながります。

簡単そうに見えますが、皆さんはどうですか？
わたしは寝る前にスマホを見てしまいがちです

次のページからは、運転前の身体チェックとツボ（経穴）の効果を利用した身体の疲労回復の方法について紹介していきます。

身体チェック

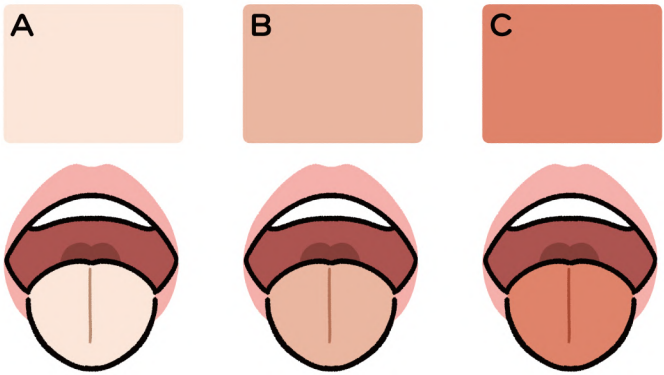
まずは自分の身体の状態を知りましょう！
体調やその日の状態にあわせて、運転を避けるなど
判断の参考になります。

顔色・表情

鏡の前で自分の顔色や表情を見てみましょう。
疲れていたり、寝不足の顔をしていませんか？

筋肉の状態

舌は唯一、目で見ることのできる筋肉です。
舌の色を定期的にチェックして、筋肉の状態を見てみましょう。



参考：明治国際医療大学 鍼灸学部 学部長 伊藤和憲 提供資料

- A　血流が悪く、疲れやすい。集中力が欠けやすい状態
- B　正常な状態
- C　エネルギーが旺盛で、興奮したり、無理な運転をしやすい状態

頭皮の硬さ

頭皮は本来、かまぼこ状で、ある程度弾力があります。
しかし、頭皮が硬くなると、脳に血液が少ないため、かっとなりやすく柔軟な判断ができなかったり、思い込みが強いなど頭が固くなっているため、冷静な判断ができないことがあります。
一方、逆に頭皮がゆるいと脳機能が低下しており、血流が滞っておりうっ血しています。そのため、とっさの判断が鈍ったり、ぼーっとしやすいとも言われています。
運転前に頭の状態を確認する習慣をつけ、自分の状態を事前に確認しておきましょう。

図のように、両手で頭皮を掴んで動かしてみましょう。

百会
頭頂部の正中線と両耳の先端を結んだ線が交わるところ

神庭
顔の左右の中心、髪の生え際から約 1cm～指 1 本分くらい上のところ

いずれも、自律神経の調整等に効果のあるツボです。

全く動かない		少し動くがシワができない		大きく動きシワができる
1	2	3	4	5
冷静な判断ができない		正常		とっさの判断が鈍る

参考：明治国際医療大学 鍼灸学部 学部長 伊藤和憲 提供資料

運転する前に、頭の状態を確認する習慣をつけて
自分の状態を事前に確認しましょう。