SAKURA 健康通信 vol.21

健康経営推進係
すこちゃんです。
・健やかの「すこ」
・スコティッシュフォールドの「すこ」
・左耳がさくらの花びらのカタチ

第 21 回　血糖値と眠気のセミナー（おさらい）　の巻

みなさん、こんにちは。2026 年度の前期乗務員全体研修も、講師の方々から有益な情報を得ることができました。健康に関する講義では「血糖値と眠気のセミナー」として、「(一社) 日本腸活協会・(株) ディライト 代表 塩澤 宝 様」に講義いただきました。健康と睡眠の管理が重要視される乗務員のみなさんにとって、とても興味深い内容だったかと思います。

日々の生活の中で習慣化できるように、もう一度おさらいしてみましょう。

なぜ、食後は眠くなりやすいの？

ごはんやパン、麺類、甘いものなどに含まれる糖質を一度にたくさん摂ると、ブドウ糖の吸収が一気に進みます。特に、食物繊維など吸収のスピードを緩やかにする成分が少ない食事では、血糖値が急激に上昇しやすくなり「血糖値スパイク」と呼ばれています。

食後に血糖値が急上昇すると、脳を覚醒モードに保つために重要な物質「オレキシン」の働きが低下し、脳の覚醒スイッチが「ON」から「OFF」へ切り替わると考えられます。その結果、覚醒に関わる神経活動が一斉に低下し、眠気やだるさ、注意力・集中力の低下が起こりやすくなります。

「血糖値スパイク」については健康通信 vol. 15 も参考にしてみてね！

食後の眠気の正体：血糖値の急上昇でオレキシンの覚醒スイッチが OFF になる

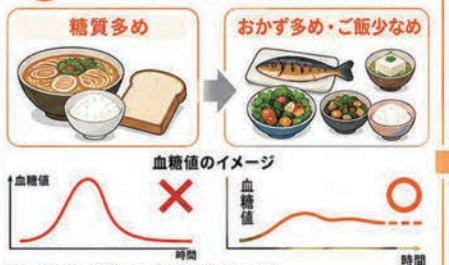
バスの運行に例えてみましょう。通常時、100 台のバスがフル稼働している状態だとします。しかし、血糖値の急上昇で、脳の活動が大きく低下し、十分なパフォーマンスを発揮出来なくなります。すると、100 台のうち 64 台が運休し、稼働できるのは 36 台だけになってしまう。そのようなイメージです。

運転業務では、食後の眠気や注意力の低下が事故のリスクにつながるおそれがあります。
そのため、血糖値を急上昇させないよう、食べ方や食べる内容を工夫することが重要です。

運転中の眠気を防ぐ３つのポイント

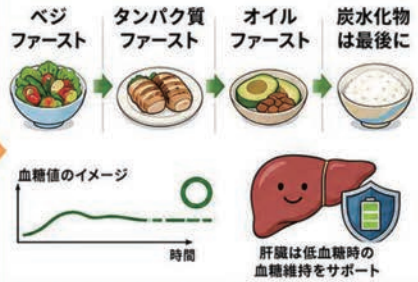
運転中の眠気対策には、血糖値を安定させ、覚醒状態を保つことが大切です。食事の取り方、筋力トレーニングなどの３つのポイントをご紹介。毎日の小さな積み重ねが、安全運転につながります。

❶ 血糖値の急上昇を防ぐ



- 糖質が多い食事を避ける
- ご飯・麺・パンを少し減らす
- おかずをしっかり食べる

❷ 食べる順番を工夫する



- 先におかずを食べると、血糖値が安定しやすい
- 肝臓は低血糖時の血糖維持をサポート

❸ 筋肉をつけて低血糖対策

- 普段から筋トレ習慣を
- 眠気対策につながる

血糖値の急上昇比較では興味深いものがありました！

⚠ 糖質が多く急上昇

糖質だけではないので比較的緩やか

⚠ 急上昇しやすい

緩やかな上昇

今すぐ真似して眠気とさよなら！

最強!!! 酢キャベツ

お食事時にプラスするだけ！

【レシピ】
- キャベツの千切り
- 塩少々
- お酢たっぷり

お酢に含まれる酢酸が、糖の吸収を穏やかにし血糖値スパイクを抑制することで、運転中の集中力維持をサポートします。

1分間で、糖を効率よく消費！ スロースクワット

筋肉をゆっくり使うことで糖の代謝を促す！

＜＜❶～❸を１分間継続しましょう。＞＞

運転席でリフレッシュ！ 座ったままできるドローイン

信号待ちなどの合間に！

３ステップの実践方法（30秒～1分）

❶ ５秒吸って、10秒吐く

お腹を凹ませた状態をキープし、鼻から５秒吸い、口から10秒かけて細く長く吐き出します。

❷ ストローで吐くイメージ

口から吐くときは、ストローで息を吹き出すように意識すると深層筋肉に効きます。

❸ コルセットを巻く感覚

お腹をぐっと凹ませることで腹圧が高まり天然のコルセットのように腰を支えます。

運転手に嬉しい「3つの効果」

強力な眠気対策

酸素供給と脳への刺激により、運転中の「ぼーっとした状態」を解消します。

腰痛予防と体幹強化

腹横筋を刺激することで内臓脂肪にアプローチし、腰への負担を軽減します。

血糖値の安定

食後に行うことで糖を消費し、眠気の原因となる急激な血糖値降下を防ぎます。

1分間で、肝臓を元気に！「かかと落とし」健康法

運転席から降りた直後など、隙間時間に行うのが効果的！

まっすぐ立ち、かかとをグッと上げる
姿勢を正した状態で、両足のかかとを高く持ち上げます。

「ストン！」と一気に落とす
かかとの骨に衝撃を感じるよう力を抜いて一気に地面へ落とします。

＜＜１分間（または10回）繰り返しましょう！＞＞

得られる３つのメリット

- 肝臓・内臓の血流アップ
- 糖代謝のサポート
- 足のむくみをスッキリ解消

いかがでしたか？バス会社である私たちに合わせた講義が嬉しかったですね。食事方法の工夫や簡単な運動で、眠気はコントロール出来る！実践し、更には習慣化することがとても大事です。健康の維持と、事故ゼロのために意識して生活してみましょう。