

たった**20分**でスッキリ復活！

現場で使える

「カフェイン・ナップ」

安全ガイド



- ☑ コーヒー1杯＋15～20分の仮眠で、午後の集中を取り戻そう。



安全第一、目覚めの確認を忘れずに！

カフェイン・ナップって何？

定義：コーヒー（カフェイン）を摂取してすぐ短い仮眠（ナップ）をとる方法。

効果の目安：15～20分の仮眠と約100mgのカフェインを組み合わせる

☑ 主な危険性（必ず確認）

- 📌 カフェインは一時的に心拍数や血圧を上げることがあります。**心臓病・高血圧・不整脈がある人**、妊婦、カフェイン過敏の人**は医師に相談**。
- 📌 ナップは**15～20分が基本**。30分以上は「目覚めのぼんやり」を招く。
- 📌 1日のカフェイン総量は目安400mg以下（個人差あり）。**過剰摂取に注意**。
- 📌 夜遅い時間の仮眠や就床直前のカフェインは**夜の睡眠を妨げる**ので避ける。

編集後記

今号は「カフェイン・ナップ」特集。濃いめのコーヒー1杯を飲んで15～20分の短眠をとることで眠気を速やかに払拭し、注意力を回復します。起床後は水で顔を洗い軽い体操と覚醒チェックを実施してから作業復帰してください。現場の安全と効率向上にぜひお役立てください。

☑ 摂取→仮眠（手順）

- 📌 **場所を確保する**
指定の休憩場所か駐車場に安全に停車。路肩や狭い場所は避ける。
- 📌 **エンジンを止める（原則）**
空調が必要なら短時間のみ、換気に注意。アイドリングは極力しない。
- 📌 **コーヒーを飲む**
濃いめコーヒー1杯が目安（まずは100mg程度から試す）。
- 📌 **すぐに仮眠（15～20分）**
タイマーを15～20分にセット。アイマスクや耳栓があれば効果UP。長く寝すぎない。
- 📌 **目覚め→覚醒ルーチン**
起きたら水を一口、顔を洗う、軽いストレッチやその場足踏みを30～60秒。

重機操作や運転は覚醒確認後に。