

新年明けましておめでとうございます。本年も「Raisers」を宜しく願いいたします。

この年末年始、しっかり睡眠は取れましたか。日頃から夜更かしな私の平均睡眠時間は5時間前後とかなり短いうえ、長期休暇は食っちゃ寝の毎日でしたが、休みの日でも毎日定期的に同じ時間に起きて寝るのが良いという睡眠研究のTV番組を見ました。

人間が起きて活動していると、脳内のたんぱく質に「リン酸化」という現象が起これ、それが眠気を誘うだけでなく、脳細胞に老廃物を蓄積させ、それが長年溜まることで認知症などを引き起こすらしいのです。一方、人は入眠すると徐々に眠りが深くなるノンレム睡眠状態となり、やがて眠りが浅くなり、やや活動的なレム睡眠状態となって、その後レム睡眠とノンレム睡眠を繰り返します。このレム睡眠時に、脳内の血流が早くなるおかげで老廃物が流されることにより、認知症リスクが下がるそうです。ただ、その恩恵を受けるには7時間くらい睡眠をとった方がいいとか。

働き盛りの人は、やるべき仕事を片付け、次に趣味の事柄を済ませて、残った時間で寝るという生活習慣になりがちですが、それではよろしくなく、まず7時間しっかり睡眠を取って、残りの17時間を仕事や趣味に割り振るようにしないと身体に良くないのです。まるであの大谷選手のような生活習慣ですが、今後は健康のために理想的な睡眠を心掛けたいものです。

(Y.H)

高速道路で前を走る車を追い越した際に、後ろから車間を詰められていわゆる「あおり」を受けました。追い越した車と同じ位のスピードで並走していたわけでもないのに、あられる筋合いはないのですが、変なことに巻き込まれるのは嫌なので追い越し完了した時に即座に走行車線に移りました。そして、件の車は待ってましたとばかりに疾走して行きました。何事もなかったことに安心すると同時に、あおり運転があれだけ世間を騒がせたうえに、証拠として記録できるドライブレコーダ装備の車も増えている中、いまだにこのような人がいるのか、とあきれてしまいました。

さて、レベル3の自動運転機能が搭載された車も販売されており、レベルは不明ですが自動運転の路線バスが登場して実証実験が各地で始まっています。将来的にすべての車がレベル4もしくはレベル5の自動運転車になれば、基本的に渋滞は緩和され、こうしたあおり運転そのものができなくなるのではないかと思います。実際にはこの段階に至るまでの過渡期は発生するのですが、この場合、渋滞の原因となっている坂道やトンネルの速度低下は自動運転車の増加に伴いその発生確率は減ることが考えられ、渋滞緩和は進むと思います。非自動運転車によるあおり運転については、前が自動運転車だった場合、あおっても無意味になるはずですが、この場合あおる運転者はどのような行動をとるのでしょうか。想像がつきません。

(I.O)

こんな時が危ない!

- 工事繁忙期よりも、終期、特に撤収作業時
- 非常に危険と思われる作業よりも、それほど危険と思われない作業時
- 同一作業が長く続くよりも、1日~2日とか半日、あるいはもっと短時間で終わる作業時
- わかりきった常識的な作業手順を守らない時
- 作業時に積極的な人が、指示以外の作業をした時
- 安全設備を取りつける段取りに取りかかる前
- 教育を十分うけているはずの職長や工事監督がルール無視の行動をした時
- 立入り禁止箇所、危険箇所を承知していて、そこへ行った時

Raisers第72巻第1号(通巻第764号) 2024年1月10日発行

■編集 一般社団法人情報通信エンジニアリング協会 〒150-0033 東京都渋谷区猿楽町3-3

Tel. (03) 3464-3211(代) Fax. (03) 3464-3216

■発行所 一般社団法人電気通信協会 〒101-0003 東京都千代田区一ツ橋2-1-1 如水会ビルディング6階

Tel. (03) 3288-0608 Fax (03) 3288-0615

(本誌掲載記事の無断転載を禁じます。)