

(3) 2010年(平成22年)10月27日(水曜日)

SASと疲労・ストレス 現状認識して対策探る

OCHISセミナー

健康支援による運輸業
の事故防止を図るNIP
O、大阪ヘルスケアネッ
トワーク普及推進機構(理
事長・武田裕大阪大学名
誉教授)は21日、大阪市



北区の大阪大学中之島セ
ンターで「OCHISセ
ミナー」を開催した(写
真)。今回は5回目のセミ
ナーのテーマは「睡眠時
無呼吸症候群(SAS)と
疲労・ストレスの新たな
対策」。運輸業界や医療・

医薬関係者が聴講した。
セミナーは2部構成
で、第1部では武田理事
長がSASと疲労・スト
レスの新たな評価方法に
ついてレクチャーした。
OCHISがこれまでに
実施したアンケートの結
果をもとに、運転者
の睡眠不足や多量飲
酒が「疲れ」や「眠
気」の原因となる可
能性を指摘した。ま
た長時間労働による
疲労が体内のヘルペ
スウイルスなどのウ
イルスを活性化させ、
体調の変化にも
つながることに言及

した。さらに心拍変動か
ら生活習慣を見る重要性
も説いた。
作本貞子理事は、全日
本トラック協会(全ト協)
と共同で作成した「健康
管理マニュアル」の活用
を説明し、第2部では全
ト協の高安茂労働部長、
梅田運輸倉庫の岩崎小夜
子常務、労働科学研究所
の酒井一博所長らによる
各社の取り組みなど話題
提供に続き、パネルディ
スカッションでSAS、
疲労、ストレスが運輸業
界の実態として問題視さ
れていることに対処法を
探った。