

# 運送業界の健康支援を生きがいに

## 74 夏の疲れと睡眠対策

今年、猛暑や節電で、夏後半からの「夏バテ」が気になりま  
す。一般的に夏バテ対策には、「食  
事・運動・休養(睡眠)」の3本柱が重要といわれています  
が、睡眠は食事や運動のように  
免疫力・基礎体力を一定期間溜  
めこんでおくことができません。  
「寝だめ」ができませんので、  
毎日の良質な睡眠こそが夏を乗り  
切る決め手になります。

■寝る前の1時間はリラック  
スタイムに

寝る間際まで携帯・パソコン  
を使用していると、神経が高  
ぶってなかなか眠りに付くこ  
が出来ません。ましてや仕事ま  
で引きずっていると、リラック  
スした入眠を期待できるはずも  
ありません。せめて寝る1時間  
前は、ぬるめのお風呂にゆっく  
りと浸かる、ストレッチ体操を  
する、アロマを置くなど、リラッ

クス入眠のための時間を持ちま  
しょう。また、飲み物はコーヒ  
ーや紅茶、日本茶などのカフェイン  
を含む物は避けて、ぬるめのミル  
クやハーブティーなどにされるこ  
とをお薦めします。

■今年、節電の影響で部屋の温度  
設定が気になりますね。いくら節  
電優先といっても、寝苦しいほど  
の暑さは良質な睡眠を妨げ、翌日  
の事故やパフォーマンスの低下を  
招きます。クーラーは29度程度の  
タイマーにして扇風機を併用す  
る、寝具を工夫するなど熟睡感を  
試してみたいかがでしょう。

### ■危険な寝酒

不規則勤務者の中には寝酒を習  
慣にしている人が多いようです。  
しかし寝酒には、①途中で何度も  
目が覚める②慢性化とともにアル  
コールの量が増え、アルコール依

存症になりやすい③残酒運転につ  
ながるなど、多くのリスクを発生  
させますので、絶対に避けなけれ  
ばなりません。「眠れないから」  
を理由に寝酒を習慣にしているド  
ライバーさん、皆さんの周りには  
おられませんか？

### ■睡眠教育と対策を

6月の名神高速道路での多重事  
故による大惨事は、ドライバ  
ーの居眠りにより発生しまし  
た。多くの事業者を震撼させた事  
故事例ですが、これを機に会社が  
講じるべきことは、決してドライ  
バーへの責任追及ではありません  
ん。重要なことは根本的な事故原  
因の分析、安全対策の再検討、具  
体的な事故防止対策の推進です。  
そこで優先上位になるのが、ドラ  
イバーへの睡眠教育と睡眠時無呼  
吸症候群(SAS)対策です。昨  
年のように、「猛暑」睡眠不足(量  
質とも)↓事故急増」にならない  
ように、くれぐれもご注意ください  
い。(次回は9月12日に掲載)



《全日本トラック協会・大阪府トラック協会  
SAS検査受託機関》  
NPO法人 大阪ヘルスケアネットワーク  
普及推進機構(OCHIS)

理事 作本 貞子

「安全と健康を推進する協議会(両輪会)」代表

TEL : 06-6965-3666

FAX : 06-6965-5261

E-mail sakumoto@ochis-net.com

HP <http://sas.ochis-net.jp/>



【参考】睡眠ガイドブック「大  
切にしていますか？ あなたの  
睡眠」より 著者・作本貞子