

# 67%が睡眠5-6時間

## 運輸関係者の生活習慣調査結果

大阪ヘルスケアネットワーク普及推進機構(OCHIS)はこのほど、「運輸関係者の生活習慣アンケート集計結果」を発表した。飲酒習慣・喫煙率の高さや、平均睡眠時間の短さが明らかとなり、ドライバーの健康に起因する事故のリスク防止が、より求められる結果となった。

作本貞子理事



作本貞子理事は「定期健康診断の事後措置に加え、なかなか難しい個人の生活習慣にまで踏み込んだ指導のあり方が今後、検討されるべき」と話す。

同アンケート調査は、OCHISが平成16年から開始した睡眠時無呼吸症候群(SAS)スクリーニング検査に合せて実施しており、対象人数は4万652人。調査対象者は30歳代から40歳代が最も多く、ほとんどが男性で職種はドライバーが半数以上。作本理事は「生活習慣の特

徴を飲酒・喫煙回数・睡眠時間に焦点を当て、特徴的なもののみ、傾向を捉える目的でまとめた」と説明する。集計結果では、21年度国民健康・栄養調査による男性の飲酒習慣(週3回以上)該当者が36%に対して、同調査の飲酒習慣(週4日以上)該当者は44%も占めている。喫煙でも

38%に対して60%と高い数値を示した。平均睡眠時間を見ると、国民調査の平均が6-7時間に対し、同調査では67%の人が5-6時間と短く、そのうちの44%が「いつも熟睡できない」「よく熟睡できない」などと回答している。

また、睡眠中の「いびき」の指摘は60%、「呼吸停止」の指摘は13%が受けており、「チェックのない単身者を含めると、該当者はさらに多いと予想される」とし、「いずれも運転中の居眠りに直結するSASの症状であるため、運輸関係者におけるSAS対策は一層推進すべき」と強調する。

クロス集計による分析では、飲酒量が1合未満の場合、「熟睡できない」が42%となっているが、3合以上は「可欠」と分析する。

### 飲酒者の64%が「いびき」

また、飲酒者の64%が「いびき」の指摘を受け、3合以上は69%に上昇。始業時の疲労感と睡眠時間では、7時間以上睡眠の人の始業時からの疲れが46%に

対し、5時間以下睡眠は70%だった。今回の集計結果を踏まえ、「交通安全という社会的責任を遂行するためにも、運輸業界の実態を浮き彫りにした今回の調査が、業界独自の新たな支援や対策を創出するための指標としてお役に立てれば」と話す。

◇ OCHISは、企業における健康問題などについて定期的にセミナーを開催しており、10月13日には大阪大学中之島センターで「睡眠時無呼吸症候群とメタルヘルスの現状と対策」をテーマに開催する。問い合わせは、電話06(69965)3666番まで。

(山田克明)