

# 情報パック

## 健康起因の事故防止へ

### 運輸業界の運転者ら

#### OCHISが生活習慣アンケート調査

大阪ヘルスケアネットワーク普及推進機構(OCHIS)は、運輸業界を対象にした睡眠時無呼吸症候群(SAS)のスクリーニング検査時に、受診者の日常生活習慣についてのアンケートも行っており、このほど対象が4万人を超えたことを受けて結果を集計した。それによると、飲酒、喫煙、運動回数、睡眠時間などに特徴的な傾向があると指摘している。これまで運輸業界を対象にした生活習慣の調査データはなかっただけに、データの活用で健康起因の事故防止に役立ちそうだ。

アンケートの対象は、SASのスクリーニング検査の受診者で、トラック、バスなど運輸業界の

「4~5回」が13.6%、「1~3回」が25.1%で合計2万8048人。7割近くが飲酒している。これは厚生労働省の2009年国民健康・栄養調査結果である男性36.4%、女性6.9%を大きく上回る。飲酒の量によっては翌日もアルコールが体内から抜けないケースがある可能性があり、運転者としては最も注意すべきだ。

睡眠時間は5~6時間睡眠の質も問題

睡眠中のいびき、呼吸停止(SAS疑い濃厚)

### 飲酒・喫煙・運動・睡眠など

### 日常生活に改善の余地

運転者ら。2004年から開始した調査は10年間で4万人を超え、4万6522人を集計した。年齢層は30歳未満から80歳まで幅広い。男性が95%を占める「男社会」となっている。調査はトラック運転者が54.5%、バス運転者が6.3%のほか助手、作業員、役員が対象職種。

は体重÷身長(m)÷身長(m)で算出。調査の結果、BMI25以上の肥満といわれる人は、1万2536人で全体の30.8%を占めた。つまり3割が運動不足や過食などによる肥満となる。

国民健康・栄養調査結果である男性38.2%、女性10.9%と比較してかなりの多い。

さらに運動については、「週1回以上の運動習慣」があるのは28.6%。7割が運動をしない。この結果から運輸業界の運転者は「肥満気味で飲酒と喫煙をし、運動もほとんどしない」という実態がわかる。

睡眠の問題がある。睡眠の質に問題があると、運転中に渋滞や信号で数分間止まっていると眠気が出てきた。眠気がない」という人が75.0%だが、「いつも」も「よく」眠くなる」と答えたのは24.2%。つまり、家族からいびきを指摘されることがあるかについては、「ない」が37.7%だが、「ときどき」「よく」「いつも」の合計で64.4%のほった。いびきは、さらにいびきをかく人の30~40%は睡眠中の無呼吸の可能性が高くなる。

生活習慣については、飲酒を「毎日」が30.3%

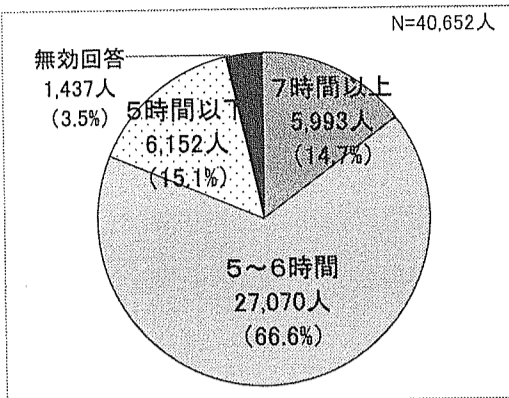
睡眠時間は5~6時間睡眠の質も問題

睡眠中のいびき、呼吸停止(SAS疑い濃厚)

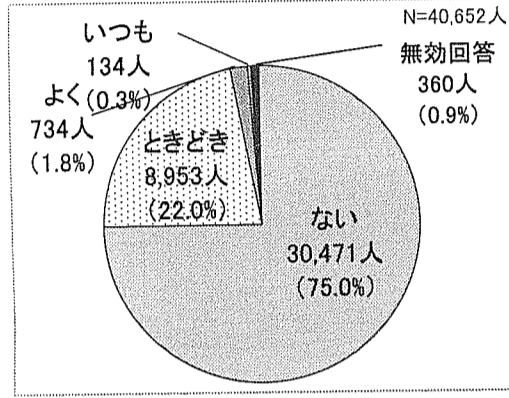
家族から睡眠中に息が止まっていると指摘され

生活習慣をコントロール社内サポート体制必要

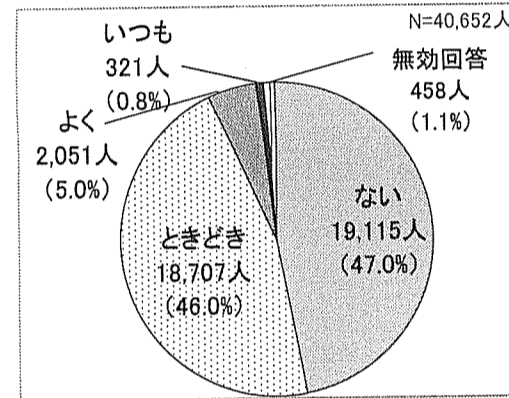
平均何時間くらい寝ますか？



運転中に渋滞や信号待ちなどのために数分間止まっているとき眠くなる？



高速道路など一定速度で走っているとき眠くなる？



「4~5回」が13.6%、「1~3回」が25.1%で合計2万8048人。7割近くが飲酒している。これは厚生労働省の2009年国民健康・栄養調査結果である男性36.4%、女性6.9%を大きく上回る。飲酒の量によっては翌日もアルコールが体内から抜けないケースがある可能性があり、運転者としては最も注意すべきだ。

睡眠時間は5~6時間睡眠の質も問題

睡眠中のいびき、呼吸停止(SAS疑い濃厚)

生活習慣をコントロール社内サポート体制必要

生活習慣をコントロール社内サポート体制必要