

79 運転業務と冬場の健康管理

79 運転業務と冬場の健康管理

◆ドライバーの健康管理は社会的な責任

仕事始め、元気にスタートされていますか？ 冬の健康管理で特に気をつけたいのが、心筋梗塞や脳梗塞など突然に襲い掛かる、意識消失を伴う病気です。

ドライバーの場合は、運転中にこれらの発作が起きると多くの人を巻き添えにする悲惨な事故故につながりかねませんので、特に注意が必要です。

これらの事故が自身はもちろん、会社、関係者に多大な損害を与えることになるのは自明の理ですが、残念なことにドライバー自身に、その認識は浅いようです。「自分の健康管理は自分の問題」で、健診で高血圧を指摘されていても「痛くも痒くもない」と、安易に放置し続ける人があまりに多いことに驚かされます。そして会社もこの

ようなドライバーに対して、踏み込んで指導をしまわれないというのが現状です。大事故の事例を聞くと、「ドライバーの健康管理は社会的責任」であることの認識を植え付けていくことが、重要であることを痛感します。

◆高血圧と運転業務

運転中の血圧は10〜20上がっていることをご存知ですか？ 日頃正常血圧の人でも、スピードが上がる、収縮期血圧は130から180にまで上昇、さらに追突しかけると200にまで達すると言われています。

正常値の人さえ、このような状況ですから、もともと高血圧の人は事故を起こしかねないリスクをすでに持ち合せているということを目覚めて、早急に治療を開始する必要があります。また軽度・中

等度の場合でも、肥満を改善する、塩分を控える、運動をする、禁煙、睡眠などの生活習慣の改善を行っても、また改善が見られないときは、投薬が必要という治療上のガイドラインがあります。糖尿病などのリスクファクターを持っている人や家族に心疾患・脳梗塞のいる人のリスクもすでに高くなっていますので、特段の注意が必要です。ドライバーにとって血圧管理はまさに「命綱」であることをぜひ認識してください。

◆点呼時に血圧測定を

冬場に注意したいのが、エアコンの効いた車内から外に出たときの、急激な温度低下による血圧上昇です。外に出るときは一枚上着を着る、首にはマフラー(タオルでも良い)を巻いて、外気が直接肌に触れないようにするなどこの工夫が大切です。



《全日本トラック協会・大阪府トラック協会
S A S 検査受託機関》
NPO 法人 ヘルスケアネットワーク
(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/>

事業者の取り組みで有効なのが、点呼時の血圧測定です。血圧はデリケートですから心配事があるときや、睡眠時間が短い時、疲れているときにも高くなります。日々の体調チェックの参考にもなりますので、今年も運行管理の一環に検討されてはいかがでしょうか。(次回は2月13日号に掲載)