

花粉症と運転業務

作本 貞子

運転業務を悩ます花粉症

花粉症の罹患率は年々増加傾向で、その勢いはまさに急激です。羅患者は今や2000万人ともいわれています。クシャミ・鼻水・鼻づまり、目のかゆみなどは、集中力やパフォーマンスを低下させて仕事や勉学にも支障をきたします。もちろん、セルフケアとしてマスク、めがね、外出を控えるなど花粉の侵入を防ぐことは重要ですが、完全にシャットアウトしてしまうことはできません。

職業ドライバーにとっても、花粉症の症状は深刻です。「薬はあまり飲みたくない、しかし運転中のくしゃみや目のかゆみには耐えられない」という切羽詰まった状況で、やむをえず市販の薬を飲んでいるドライバーは多いようです。ただ、次に困るのが花粉症の薬による副作用。つまり眠気です。花粉症は薬を飲んでも飲まなくても運転業務に支障のでる厄介な病気です。



さくもと・さだこ
NPO法人ヘルスケアネットワーク
(OCHIS)・理事、安全と健康を推進する
協議会(両輪会)・代表
主な論文:『運輸業における睡眠時無呼
吸症候群(SAS)対策と睡眠問題』『安全と
健康』2011年7月号、中防災、『運輸業に
おける健康リスクの現状と事故防止対策
のポイント』『労働安全衛生広報』2010.
11.15・12.15・2011.1.15、労働調査会

脳に作用する第1世代のヒスタミン

「花粉症の薬と眠気」について知ることは、多くは脳内にあるヒスタミンの働きを知ることから始まります。ヒスタミンは眠くなることを押さえ、学習能力や記憶力を高めるといふ大変重要な働きをしています。さらに外部から侵入する花粉という異物もすばやく察知し、ブロックするという役目も果たすのですが、その作用がクシャミ、鼻水、鼻づまりなどの症状となって現れ、多くの人を苦しめています。

したがって、多くの市販薬で使われている花粉症の薬には、このヒスタミンの働きを抑え込む成分「抗ヒスタミン剤」が含まれています。ヒスタミンが働かなくなる弊害として現れるのが、眠気、だるさ、判断力や集中力の低下です。つまりパフォーマンスが大きく低下してしまいます。

それではどのくらい低下するのでしょうか。典型的な第1世代抗ヒスタミン薬といわれている「クロルフェニラミン」(一般名)2ミリグラムは、ウィスキーシングル3杯を飲んだのと同じ作用があると紹介されています*。因みにアメリカでは抗ヒスタミン剤を服用しての車の運転は法律で禁止されています。

*日本経済新聞日曜版「今どきの健康学」(江戸川大学教授 中村雅美)2011年2月20日付

インペアド・パフォーマンスとは

最近はこのような薬による副作用として現れる眠気や能力の低下などを、『インペアド・パフォーマンス』という言葉で表現することが多くなりました。「自分では気付かないパフォーマンスの低下」という意味ですが、薬の副作用に留まらず、自分では気付いていないパフォーマンスの低下は社会生活の至るところにあるのではと推察できます。

例えば、突然深い睡眠に陥ってしまう睡眠時無呼吸症候群(SAS)の場合でも、重症者の6割に自覚症状がありません(OCHIS調査)。未だに後を絶たない飲酒で運転するドライバーも、法律を破ってまで自分自身では大丈夫と過信してハンドルを握ってしまいます。飲んだら乗らないは常識ではありますが、一方で自分のパフォーマンスの低下に気付くことが重要です。

一部のスポーツ選手ではすでにインペアド・パフォーマンスに着目、コントロールをして、トレーニングを実施しているということですが、産業保健の分野でも、労災事故減少や生産性の向上に寄与するという意味で、注目してみても如何でしょうか。

医療機関で処方

それでは花粉症の薬が必ずしもインペアド・パフォーマンスを低下させるのかといえば、そうではありません。病院などで処方される薬の中には、第2世代といわれるヒスタミンの働きを妨げない、つまり眠気が出にくい薬があります。

したがって、職業ドライバーは安易に市販の薬を飲むのではなく、医療機関に受診して眠くならない薬の処方を受けなければなりません。最近ではコンビニエ

ンストアでも一部の薬が簡単に手に入るようになりましたが、職業ドライバーに限らず、営業などで運転業務に携わる方も気をつけなければなりません。さらに受診の際には、医師に勤務形態や食事時間などをきめ細かく伝え、薬本来の効果が正しく出るように、飲むタイミングなどをしっかり確認することが重要です。

ポスター作成のきっかけ

筆者が「花粉症の薬による眠気」の運輸関係者への周知の必要性について気付いたのは、平成20年1月、山形県で起きたバスドライバーの風邪薬の服用を原因としたトンネル内事故でした。


さらにある大手バス会社の管理者から発せられた、「ええっ?! 花粉症の薬も眠くなる

あなたの薬は眠くならない?

気付きにくい能力ダウンが事故につながる!


どうしても薬が欲しい!


「コホン、ゴホン(咳)」
「ハクション(鼻水)」
「目のかゆみ」「ボーっとする」こんな辛い風邪や花粉症の症状緩和のため、薬を飲んでいてもいいのではないのでしょうか?




成分のチェックは?

しかし、あなたが飲んでいる薬の中に眠気成分(抗ヒスタミン剤)が入っているかチェックしていますか? 安易に眠気成分の入っている薬を飲むと、事故につながる危険があります。






眠気



集中力の欠如




反応が鈍る

多くの風邪薬や花粉症の薬に含まれている「抗ヒスタミン剤」は、眠気、たるさ・倦怠感・集中力の欠如により、車の運転に支障が出たり、作業能力を低下させることがあります。「インペアド・パフォーマンス」を本人が気付かずに能力のダウンとして注目されています。薬の種類や飲み方によっては十分な注意が必要です。

薬の服用について医師・薬剤師に相談しましょう!

1 車両を運転することをしっかり伝え、眠くならない薬を処方してもらいましょう

2 食事の時間が不規則な人は、どのタイミングで薬を飲むべきかアドバイスを受けましょう



※これはあくまで一般的な事例を説明するためのイラストです。必ず医師や薬剤師の指示に従ってください。

眠くなりやすい薬と上手に付き合って、居眠り事故を予防しましょう!

※これは一般的な事例を説明するためのイラストです。

大塚ヘルスケアとワークライフ管理推進機構(OCHIS) | 薬の相談は厚生労働省(国薬研) | 薬の相談は厚生労働省(国薬研) | 薬の相談は厚生労働省(国薬研)

能力・集中力を低下させない薬との付き合い方を解説している。(ポスターの詳細はOCHISのHPで)



のですか」との言葉に、管理者をも含めた周知の必要性を痛感しました。それが、花粉症ポスター「あなたの薬は眠くならない？」を作成するきっかけとなりました。

花粉症治療薬についてのアンケート

ここで2011年10月、ある製薬会社が行った花粉症に対するアンケート（OCHIS：共同企画）の一部を紹介します。

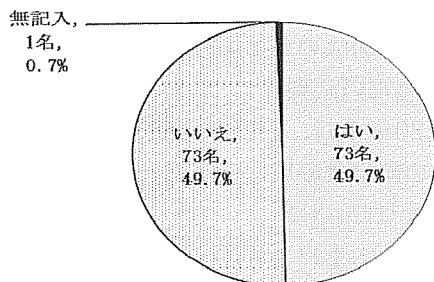


図1 花粉症の治療でお薬を飲んだことがありますか？

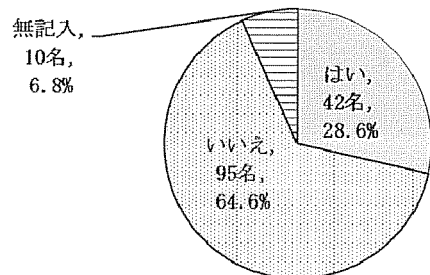


図2 花粉症の治療薬の使用によって、自動車運転に支障をきたしたり、集中力や判断力、作業能力が低下してしまう状態を経験したことがありますか？

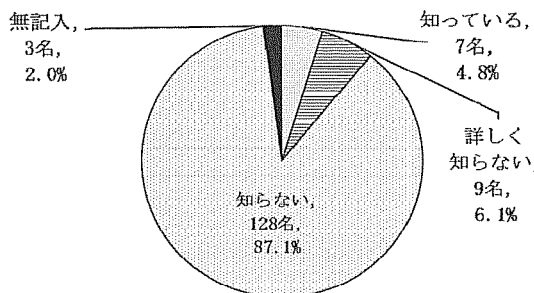


図3 インペアードパフォーマンスを知っていますか？

〔概要〕

- ・対象者：男女147人
- ・場所：万博記念公園
- ・調査方法：聞き取り調査

この調査は、万博記念公園来場者の10代～70代までの方に、聞き取りにてアンケートをしたものですが、

- ①半数の人が薬を飲んだ経験があると答えている（図1）。
- ②全体の28.6%も人が花粉症の薬によってインペアード・パフォーマンスが低下したと答えている（図2）。
- ③インペアード・パフォーマンスを知っているのは、4.8%に過ぎない（図3）。

実に多くの方が花粉症の薬を飲んでいて、そして、パフォーマンスの低下を経験していることが分かりました。

高齢化問題と薬のコントロール

慢性疾患治療薬を服用しながら運転業務に就く職業ドライバーは、高齢化の進展とともに急増すると思われます。薬はいうまでもなく、「両刃の剣」ですから、服用タイミングや容量の厳守などコントロールの必要性を周知することが、安全教育の一環として強く求められます。

例えば、医師の指示に従い服用することを記した服務規程を作成する、安全教育会議で定期的に周知する、ポスターや社内報を活用して「見える化」に努めるなど、具体的な取り組みをスタートしなければなりません。つまり、従来はデリケートな個人の健康問題と捉えられていた薬の問題を、安全管理の側面から会社が踏み込んで介入していくことなのです。

国土交通省は、2010年7月「事業用自動車の運転者の健康管理に係るマニュアル」を発出し、点呼時における服用コントロール有無について触れていますが、さらに2011年

10月、このマニュアルの「再徹底」通知において、「点呼の際、運転者の疾病等の状況、医薬品の服用状況等の健康状態の確認を徹底……」と記しています。

職業ドライバーとしての安全意識

「安全と健康を推進する協議会(両輪会)〔本誌2月号参照〕の意見交換では、「うつ病の薬を飲んでるドライバーを運転業務に就かせていてよいか」「インシュリン投与しているドライバーにはどう対応したらよいか」「人工透析者には……」など、管理者側の相談案件が続出します。しかしドライバー自身は運転業務から外れることによる収入減などを懸念して、会社側からの勧告を拒絶する人も多いようです。マニュアルには見えない運輸業界特有の苦悩が浮上しています。

昨年12月、持病のてんかん発作により児童6人を死亡させたクレーン車のドライバーに懲役7年の判決が言い渡されました。判決では、「自分の利益や都合を優先」「持病に真

摯に向き合わず運転の危険性を軽視」と指摘していますが、本件は職業ドライバーとして優先すべき安全意識の重要性について改めて問うているかのように思われます。これからは意識にまで踏み込んだ事業者の指導力が求められることとなります。

初期療法が効果的

今年の花粉飛散量は平年並み。気象協会は、花粉の飛散は2月中旬からのスタートだと予測しています。そして、治療は花粉が飛び始める前から始める「初期療法」が、薬の回数や量が少なくてすみ効果的だといわれています(症状が軽い、薬の回数や量が少ない)。ぜひ今年は例年よりも早めに医療機関に出向き、眠くなりにくい薬と上手にお付き合いください。

花粉症に悩む多くの方がパフォーマンスを落とさないで、コントロールされることを願います。