

運送業界の健康支援を生きがいに

⑧ うつ病と睡眠時無呼吸症候群

うつらかな春の気配と共に、心配になるのが居眠り運転。そして睡眠と絶妙に関係する「うつ病」です。3月は「自殺対策強化月間」、うつ病による自殺者が年間で最も多い月でもあります。内閣府は2010年から、自殺防止対策の一環として「お父さん、眠れている。」をメインコピーに「睡眠キャンペーン」をスタートさせています。

■うつ病と睡眠は「タマゴカニワトリ」

うつ病患者さんが受診すると必ず「眠れているかどうかわか」という問診を受けることとなります。睡眠チェックが、うつ病判定の第一基準になります。うつ病の多くは職場・家庭などのストレスが原因で、過度のストレスで眠れない→うつ病と移行するのが一般的な考え方です。しかし、最近はそのみでは

なく、睡眠の問題から、うつ病が発症するとも言われています。自分の自覚症状とは裏腹に、もともと良質な睡眠が取れない睡眠時無呼吸症候群(SAS)、睡眠時間が極端に少ない人、睡眠に悩んでいる人などが、うつ病にかかりやすいという医学的な根拠による逆転の考え方です。つまり、睡眠とうつ病は「タマゴカニワトリ」の関係にあり、睡眠が重要な役割を果たしています。

■ドライバーの睡眠は量・質ともに最悪

トラックドライバーにとって睡眠は運転免許証のようなものです。では、その実態はどうかと言えば…。4万人を超える交通関係者を対象とした睡眠アンケート(OCHIS調査)では、睡眠時間は国民平均に比べ約1時間少

ない5〜6時間と答えた人が最も多く、熟睡感を感じていない人も2人に1人いることが分かりました。

さらに困ったことに、睡眠時間が5時間以下の人の7割は、始業時にすでに疲れを感じていることも判明しています。その上、寝酒の常習、不規則勤務が重なれば、もう最悪と言わざるを得ません。

■SAS検査と睡眠教育

そこですぐに実践して頂きたいのが「SAS検査」と「睡眠教育」です。OCHISでは、全ト協のSAS検査受託機関として数々の実績を重ねてきましたが、このほど、読み合わせをするだけで睡眠の大切さの意識付けができる「睡眠ガイドマニュアル(※)」を教育ツールとして発刊し、管理者を支援しています。

ある企業では、配る↓読み合わせをする↓意見を発言させる↓感想を述べさせるという形で、会議やドライバー教育に使っていただけ、「簡単に情報が共有できた、ドライバーとのコミュニケーションが取れた」と喜んで頂いています。

*「大切にしていますか? あなたの睡眠、大切な社員を事故から守る」作本貞子著(詳しくはHPをご覧ください)

(次回は4月9日号に掲載)



《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 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/>