物流Weekly ウィークリー

（13）　２０１２年（平成２４年）８月１３日（月曜日）

運送業界の健康支援を生きがいに

⑧⑥ 夏の健康と居眠り

睡眠時間5時間で大丈夫？

■夏バテには良質睡眠を

今年の猛暑は格別ですね。そろそろ、夏バテも気になります。夏バテ対策といえば「良質な睡眠」ですが、管理者の皆さん、トラックドライバーの睡眠時間をご存じでしょうか。ＯＣＨＩＳが実施した4万人の睡眠調査により、ドライバーの睡眠時間は5～6時間であることが判明しています。

これは日本人の平均時間よりも約1時間短く、その上、睡眠の質は、44％の人が「いつも・よく・時々熟睡できない」と答えていて、時間・質ともに危険な状態にあることを語っています。睡眠不足が居眠り運転に直結することは無論、疲労の蓄積をも伴い、集中力や判断力の低下を招き事故を誘発します。

■「マイクロスリープ」とは？

「マイクロスリープ」という言葉を聞かれたことがありますか。あまり聞きなれない言葉ですが、これは文字通り大変短い睡眠「Ｍｉｃｒｏｓｌｅｅｐ」の意味で、数秒から10秒程度の「眠り」を指すそうです。「眠気をいくら我慢していても、脳が勝手に眠ってしまう」という特徴は、「居眠り」の本質を実に的確に表現しています。

睡眠時無呼吸症候群（ＳＡＳ）の人は「一瞬意識がなかった」「ほとんど覚えていない」と、居眠りに陥った時の状況を、このように表現しますが、「マイクロスリープ」は、まさしくＳＡＳ同様の状態に陥ってしまうのですね。

■直線道路での事故と居眠り

最近入手した情報によると、少し前までの事故はスピード違反やカーブでの対向車線へのはみ出しなど、「運転操作」が主原因でしたが、最近は「こんな場所でプロがどうして？」というような直線道路での事故が多いそうです。つまりその背景には、ＳＡＳやマイクロスリープによる居眠り、さらに身体的不調など、ドライバー自身のヒューマンエラーに起因した事故が多発傾向にあると推察できるのではないでしょうか。

２０１０年の上期、死亡災害、交通事故ともに急増しましたが、それは暑さのために眠れなかったドライバーの睡眠不足が原因だとも言われています。プロドライバーにとって睡眠はまさしく「命綱」のようなものです。決して「暑くて眠れなかった」ということのないように、寝室の温度、湿度のコントロール、寝具の工夫などで良質睡眠を確保し、猛暑を乗り切ってください。

※「マイクロスリープ」の情報は、第11回「安全と健康を推進する協議会（両輪会）」で、ある事業者から提供していただきました。

（次回は9月10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/