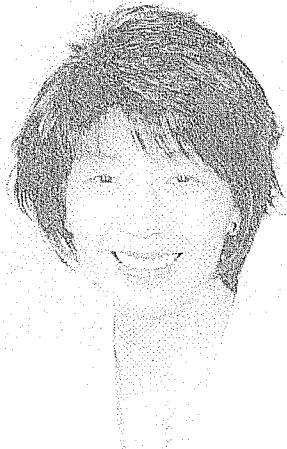


2013年(平成25年)7月8日(月曜日) (4)

97

## 真夏の安全と健康



### 運送業界の健康支援を生きがいに

「猛暑の年は事故が増える」ということをご存知ですか。その大きな理由に睡眠不足があります。「暑くて眠れない」「夜中に何回も目が覚める」など、真夏の夜の寝苦しさが睡眠を妨げています。その上、暑の猛烈な暑さで体力が消耗し、疲労や体調不良をもたらします。これらは集中力の低下による漫然運転や、居眠り運転を引き起こし、大事故の根源となります。

■ 睡眠はドライバーの命綱  
『トラックドライバーの平均睡眠時間は5~6時間』、国民平均よりも約1時間短いことが判明しています。これはドライバー4万人を対象に実施した当法人の睡眠調査の結果ですが、この調査を踏まえて、私は「睡眠はドライバーの命綱、ぜひフルス1時間の睡眠を」と訴えています。もともと短いドライ

バーの睡眠時間が、猛暑の影響を受けて、さらに短くなるとすれば、残念ではあります。が、「真夏の事故の急増」もうなづけますね。

そして、ぜひ押さえなければならぬのが、睡眠時無呼吸症候群(SAS)という病気です。昨年の関越自動車道での大事故が、ドライバーの居眠り運転で起ったことは周知の通りですが、その背景にSASが潜んでいたことも見過ごしてはなりません。「猛暑による睡眠不足十SAS」は、「居眠り運転少大事故」という構図でもあります。

■ 快適睡眠のための工夫  
・寝る前にアルコール、咖啡インを含むコーヒー、紅茶、日本茶を控える  
・寝る間際まで、パソコン・携帯などを使わない  
・仕事など神経が高まることがない

の質(Q.O.L.)や心身の健康にも影響が出ます。  
ここで大切なことは、睡眠時間の概念です。一般的に「就寝時間」と考える人が多いのですが、決してそうではありません。「実際に眠ること」がで

《全日本トラック協会 SAS 検査受託機関》  
NPO 法人 ヘルスケアネットワーク  
(OCHIS)

副理事長 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  
東京オフィス TEL : 03-3295-1271  
E-mail sakumoto@ochis-net.com  
HP http://sas.ochis-net.jp/

（次回は8月12日号に掲載）