

# 運送業界の健康支援を生きがいに

## 97 真夏の安全と健康



「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、昼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、重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、ぜひプラス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」もうなずけますね。

そして、ぜひ押さえておかなければならないのが、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あ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+SAS」は、「居眠り運転→大事故」という構図でもあります。

■睡眠の重要性と対策  
睡眠不足の弊害は、集中力・判断力が低下する、免疫力が低下する、肌が荒れる、些細なことでもイライラするなど、生活

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〜起床時間」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きた時間」を睡眠時間と捉えてください。なかなか寝付けない入眠障害の悩みを抱えている人は多いものです。睡眠に悩みがない人でも、30分程度をマイナ

スした時間が、実際に眠った時間と考えてよいかと思えます。

■快適睡眠のための工夫  
・寝る前にアルコール、カフェ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  
・仕事など神経が高ぶることをしない  
・寝具の工夫や、自分に合った室温に設定  
・寝る前に、ぬるめのお風呂に入りストレッチをする  
・枕元にアロマオイルを置いてリラックスするなど

私が先日行った快適睡眠のための工夫は、早朝から差し込む朝日を防ぐ遮光カーテンの取り付けでした。皆さまもご自身で良質睡眠を確保してください。

《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)