

# 運送業界の健康支援を生きがいに

## ⑩ 心新たに「1回目スタート」

「あっ」と驚かれたのでは無いでしょうか? 連載101回目を機に「思い切って」写真を変えてみました。いくらなんでも連載スタート時の10年前の写真では、かなり無理がありますものね…。そして心新たに「1回目」のスタートを切りたいと思います。

◆有効なチェックには「情報の合わせ技」を

さて、本連載でもご案内させていただいた第8回OCHISセミナー(10月18日)はお陰さまで盛況に終了致しました。参加者の中で一番遠方の方は長崎県バス会社の保健師さん。「九州には、こういうテーマのセミナーがないので…」との理由で参加され、当日も大変積極的な質問と情報交流をなさっていました。先日改めて、セミナーの感想をファックスでお寄せ頂き、



「今まで他社の方と情報交換をする機会がなく、自問自答を繰り返してきましたので、他社の取り組みが大変参考になりました。自身の仕事の再確認もできましたので、今後は自信を持って仕事に臨みたいと思います」との感想を述べてくださいました。さらに、「ドライバーは説明やコミュニケーションが苦手な人が多いので、体調不良の場合でも『大丈夫』で済ましてしまいがち。健診結果など、いろいろな情報を合わせ技にしながら、正直で有効なチェックが得られるようにしたい」とのコメントも頂いています。

◆睡眠・アルコール・血圧は「3本の矢」

OCHISの第2回「ドライバーの生活習慣アンケート」集

【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/>

計がまとまりました。第1回の約4万人集計に続いて、今回は平成22年9月から本年8月までの1万8228人の集計となります。睡眠時間が短い、飲酒、喫煙者が多いなど国民平均と比較すると、相変らず懸念される問題点が浮上していますが、前回との比較で見えてきた改善点があります。それは、飲酒習慣のある人が69.0%から65.8%と、わずかながら減少したこと。背景には点呼時のアルコールチェックの義務化や残酒への配慮があるのでしょうか。健診結果の肝機能数値も改善しているといのですが…。

次に、非常に重要なポイントとして、ぜひお伝えしたいのが「アルコールと睡眠の質」「血圧と睡眠の質」のクロス分析結果です。1日に日本酒に換算して3合以上を飲む人の約6割が熟睡感を味わえていない、血圧が160/110以上の人の場合は実に6割以上が熟睡感を味わえていないことが分かりました。これらの相関関係を意外だと思われるかもしれませんが、安全運転にとって、睡眠・アルコール・血圧は「3本の矢」ともいえる重要なポイントで、ぜひ押さえる必要がありませ

ん。(次回は12月9日号に掲載)