



# 運送業界の健康支援を生きがいに

## 102 冬の体調管理と睡眠

またたく間にやってきた今年の冬。急激な気温変化に対応しきれず、周囲には風邪を引いている人も多いようです。12月は忘年会、各種宴会が続ぎ、いつの間にか睡眠不足に陥りがちですが、睡眠はドライバーさんの命綱、しっかり確保していただき、健康管理と安全運転をお願したいものです。

### ■血圧の上昇と交感神経

自律神経という言葉をご存じでしょうか。自律神経は交感神経・副交感神経の2種類からなっていて、交感神経が働いているときは、仕事をしている時や緊張しているとき、反対に副交感神経が働いているときは、深い睡眠が取れているときや、リラックスしているときです。これらはアクセルとブレーキのような関係で、冬は寒さによる

血管の収縮により心拍数や血圧を上昇させる交感神経(アクセル)が優位に働くため、心筋梗塞や脳梗塞が多発するとも言われています。

そこで、ドライバーさんに行っていたきたいのは、急激な温度低下が予想される車内から外に出るときや、深夜の車清掃や作業が伴うときには、上着を1枚余分に羽織ったり、首にマフラーを巻く(ない時はタオルでもよい)などとして、交感神経を急増させないための工夫です。

■よい睡眠でストレスを解消  
多くの人が何らかのストレスを抱えている現代社会。働き盛りにとっては仕事に関係するお悩みも多いのではないしょう

か。例えば、「どこにも自分の居場所がない」「仕事があまくいかない」「一体、いつになったら終わるのか」「自分の将来が不安」など。さしずめ私のストレスと言えば、「間もなく締切日なのに仕事がかどらないういいうものでしょうか。(笑)」ところが、副交感神経(良い睡眠)の驚くべき役割の中には、「不快な記憶や不必要な記憶を消去する」というものがあり、ストレス要因さえも忘れさせてくれる効果が期待できるのです。しっかりと良質睡眠をとって、心身の健康管理を行いたいものです。

■運輸関係者の睡眠時間は7時間未満が8割

OCHISの運輸関係者1万8000人を対象とした生活習慣アンケートから、7時間睡眠の取れていない人が8割もいることが判明しています。一般的に必要とされる睡眠時間は7~8時間。せめて、あと1時間余分に睡眠時間をとっていただき、この冬を健康に乗り切っていただきたいと願っています。

《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1月13日号に掲載)