

ドライバーの健康



多くのドライバーが食事や休憩のために立ち寄るポートアイランド(神戸市中央区)のコンパニ

【兵庫】不規則な生活を強いられがちなトラックドライバー。食事も外食やコンビニエンスストアの弁当が多く、運動不足と肥満の人が目立つ。個人の判断で揚げ物を控

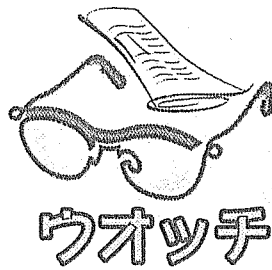
食生活管理が不可欠

えたり、野菜を多く取るように気を付けたりするケースはあるものの、会社として個々の食事内容まで管理するのは難しい。ただ、食生活を含めた生活習慣と運転中の病気発症の関連性を指摘する調査結果も出ており、安全確保の面でドライバーの健康管理が不可欠となりつつある。

「なるべく野菜サラダなどを食べるようにしているが、なかなかバランスの良い食事を取るのには難しい」と話すのは、関東から来た長距離ドライバーの男性(36)。ポートアイランド(神戸市中央区)にあるコンビニでカップラーメンとおにぎりを買い求めた。

昼食を買うために立ち寄った、九州の運送会社に勤務する長距離ドライバーの男性(32)も「食事のメニューに気を付けたいが、食費を抑えるためにはどうしても安くてもボリュームのあるものになっ

高血圧、突然死つながる



分の高いものを中心。加えて、睡眠不足や喫煙といった高血圧を招く要因が重なる。NP O法人ヘルスケアネットワーク(OCHIS、武田裕理事長)の作本貞子副理事長は「血圧管理は、睡眠とアルコール

の管理と併せて安全運転の重要なポイント」と指摘する。高血圧の放置は動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こし、運転中の突然死の危険性も高まるため注意が必要だ。OCHISが昨年10月にまとめた「運輸関係者の生

活習慣アンケート」で、血圧が高い人ほど「熟睡できていない」との回答。高血圧者の4割が睡眠時無呼吸症候群(SAS)という結果も明らかになっており、快適な睡眠を得られない人も少なくない。

そのため、睡眠、喫煙、飲酒、運動と併せて食事のコントロールが重要。作本氏は「最近のコンビニはサラダや総菜が充実しているので、選び方を工夫して栄養バランスの取れたものを食べるように心掛けて欲しい。管理者はドライバーを指導する際、良く眠れているか、健康状態に問題がないかをチェックするほかに、栄養が偏らない食事を取るよう働き掛けてはどうか」とアドバイスする。

(水野 正博)