

OCHISがお届けする

ゆるく・やさしく 健康管理

今回から連載を担当させていたんだけどことになりました。「ゆるく・やさしく」そして役立つ情報提供をモットーに進めていきたいと思えます

で、どうぞよろしくお願
いします。
悲しいかな男性は・・
早速ではありませんが、
多くの男性には30歳代に
なると思に太り始め、40
歳代になると健診結果に
異常値が増え、50歳以上
になると通院や入院治療
が必要になるという、か
なり悲しいシナリオが待
っています。

このことは、長年私自
身がトラック事業者の
健康管理支援業務に携
わり、職業ドライバーさ
んの健診結果や治療の状
況、生活習慣等の状況を
られました。

までは「成人病」と呼ば
れていました。しかし、
「大人になるから病気に
なる」という考え方は適
切ではなく、「個人の好
ましくない生活習慣のあ
り方が病気になる」と
いう概念により、生活習
慣病という言い方に改め
られました。

このアンケートは、当
法人が睡眠時無呼吸症候
群(SAS)のスクリー
ニング検査実施時に、ト
ンク検査実施時に、ト

睡眠のゴール デントタイム 22時から2時まで

長年垣間見てきて、はっ
きりと申し上げることが
できます。

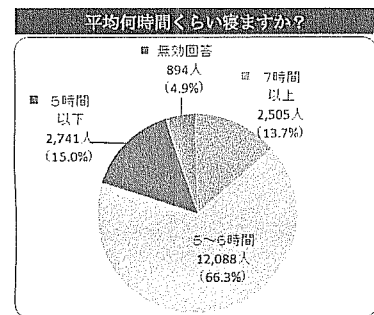
ドライバーさんの生活
習慣を覗いてみよう
そこで、連載の初回は
ドライバーさんの生活習
慣を覗いてみよう

ラックドライバー(一部
バスドライバーなど)を含
むを対象に独自に調査
したものです。

《調査期間》2010年
9月～13年8月
《対象者》1万8228
人

《平均年齢》43.7歳
《調査期間》2010年
9月～13年8月
《対象者》1万8228
人

《調査期間》2010年
9月～13年8月
《対象者》1万8228
人



睡眠の時間
と質
睡眠時間は
5~6時間と
いう人が7割
弱を占めてい
ます。理想的
な睡眠時間は
7時間といわ
れていますか
たいものです。

睡眠は時間だけでな
く、いつ寝たかにより、
睡眠の質が大きく変わ
ります。睡眠のゴールデ
ンタイムは22時から2時
までですので、なるべく
この時間帯の睡眠は確保
したいものです。

HP <http://sas.ochis-net.jp>

《調査期間》2010年
9月～13年8月
《対象者》1万8228
人
《平均年齢》43.7歳
《調査期間》2010年
9月～13年8月
《対象者》1万8228
人

《調査期間》2010年
9月～13年8月
《対象者》1万8228
人

《調査期間》2010年
9月～13年8月
《対象者》1万8228
人