

OCJISがお届けする  
ゆるく・やさしく  
健康管理

「運輸関係者の生活習慣アンケート集計結果」のうち、前回は睡眠の時間と質についてみましたが、今回は睡眠、飲酒についてのデータから注意点を探っていくことにします。

睡眠は命綱

睡眠には質の確保も重要ですが、約半数の方が「眠っていても目が覚め、熟睡できない」と答えています(グラフ上)。今、居眠り運転の原因として注目されているSASは、寝ている間に気道がふさがり、息苦しくなったり夜中に何度も目が覚める病気で、熟睡できない代表的な病気ともいえます。

現実には、半数の方が高速道路で眠くなると答えています(グラフ下)。睡眠はドライバーさんにとって命綱。関越自動車道バス事故が示すように、居眠り運転は多くの人を巻き込む重大な事故に直結します。残念ながらアンケート結果からみても危険な状態が予測できます。

残酒という落とし穴を分解時間を抑える

睡眠は疲労を回復させ、集中力も高めます。安全運転確保のためにも適切な労働環境の確保を行い、当法人発行のガイドブック「大切にしていますか?あなたの睡眠」13のチェック付」などを参考に、睡眠教育を行っていただければと思います。

残酒運転にご注意  
お酒を毎日飲む人は約3割です。しかし11年7月実施の調査(対象者4万652人)と比較すると、

飲酒習慣の割合は減少しています。点呼時のアルコールチェック義務化の影響が功を奏しているとも受け取れますが、

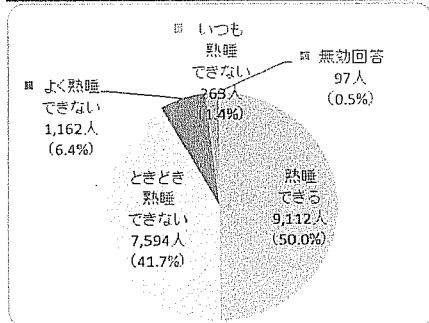
ドライバーさん自身の意識の高まりも感じられますね。

次に注意したいのが、残酒という落とし穴です。酒別分解時間の目安が一目でわかる教育用ポスター「知らないうちに

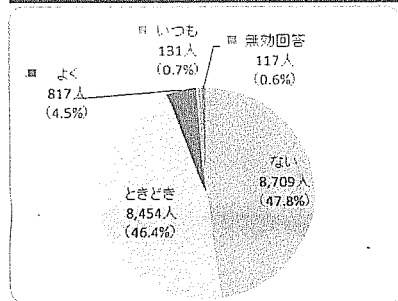
酒気帯び運転」にあるように、うっかり酒気帯びにならないよう、お酒の種類によるアルコールの分解時間は抑えておきたいところです。

当法人では、運輸関係者の様々な統計・分析、啓発や教育用ツールを持ち合わせています。今後はこれらを紹介しながら、ドライバーさんにマッチした健康メッセージを発信したいと思えます。(筆者 副理事長 本貞子)

眠っていてもよく目が覚め、熟睡できない?



高速道路など一定速度で走っているとき眠くなる?



高い喫煙率  
喫煙者は2人に1人です。これは日本男性の平均喫煙率32・4%(11年国民栄養調査)をはるかに上回っています。  
タバコは血圧上昇や脳・心臓疾患の原因にもなります。また安全運転の観点から、走行中の喫煙を禁止している会社もあります。喫煙については大幅に「改善余地」があります。

《全日本トラック協会 SAS検査受託機関》NP O法人ヘルスケアネットワーク(OCJIS)  
大阪オフィス、電話06(6965)3666。  
東京オフィス、電話03(5556)1271  
HP <http://sss.ocjis-net.jp>