



運送業界の健康支援を生きがいに

113 季節の変わり日と高血圧

朝夕は、初冬の気配さえも感じられる冷え込みとなりましたね。11月は気温変動を伴う季節の変わり目もあり、「血圧」の急上昇を招きやすい季節です。

さて皆さん、「血圧は運転するだけで20~ヒヤリハットを体験すると40以上も上がる」と言われていることをご存じですか?

つまりドライバーは、よほど血圧が正常な人でなければ、「常時高血圧状態」にさらされてしまうと言えますね。

■怒りしい運転中の動悸・息切れ

当法人が実施したトラックドライバー4万人を対象とした生活習慣アンケートでは、「運転中に動悸・息切れを感じるか」という設問に対し、血圧が正常な人では7・2%が、160/110以上になると間に30・

2%の人が、「いつも感じる」を含めて「感じる」と答えています。つまり、運転中の意識消失が浮かぶような、ドキッとする恐ろしい構図が見え隠れしているのです。

※生活習慣アンケートの

詳細は「トラックドライバーの健康起因事故防止マニュアル」

■点呼時に血圧測定を

職業ドライバーさんの高齢化とともに急増する健康起因事故

を食い止めるには、高血圧→脳・心臓疾患→運転中の突然死(つまり健康起因事故)といふ、

最悪のシナリオを高血圧という上流のうちに手立てをしていくことが必須です。高血圧は定期健康診断の項目ですから、「異



常値」と判定されれば治療するのは当然です。しかし、血圧は季節や体調、ストレス、環境などでも日々大きく変動しますので、日々の体調管理の一環として、点呼時にはドライバー全員にぜひ血圧測定を行ってください。

OCHISセミナー(10月24日開催)では「健康起因事故防止」の有効な対策の一つとして血圧測定をお示しました。血

《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12月8日号に掲載)
OCHISセミナー(10月24日開催)では「健康起因事故防止」の有効な対策の一つとして血圧測定をお示しました。血圧測定はいつでも・誰でも・簡単に、しかも客観的な体調管理のデータとして有效地に活用できるツールなのです。OCHISでは高血圧予防のポスターや点呼時に使用できる大手メーカーの血圧計も紹介しています。さらに有効に活用していただくための運用など、ソフト・ハードの両面でサポートしています。