

運送業界の健康支援を生きがいに

114 健康管理は仕事の一環



「いろいろなセミナーの回数が増えるほど事故が減っていくと思えますよ」という言葉をいただき感激したのは、11月28日の宮城県トラック協会主催の「緊急事故防止決起大会」及び「健康起因事故防止セミナー」での講演後でした。240人の参加者で会場は満席。金曜日の午後でありながら、誰も寝ていない!! 大変矢札ながら、今まではドライバーの健康管理には見向きもなかったオーナーさんまで、そろそろ認識を新たにしてくられたという手ごたえです。いよいよ、トラック事業者とドライバーにとって、健康管理は仕事の一環になりつつあるのです。

■予防は究極の対策
講演ではまず、「事故と病気

の予防」についてお話ししました。病気の予防には、早く見つけて治療をしましょうという「早期発見・早期治療」という言葉がよく使われ、これは「二次予防」と言われています。つまり「すでにある病気」が前提となっています。しかし、これでは医療費もかかりますし、ダメージも大きい。もっと有効なのは、「一次予防」と言われている病気になる前段階で日々行う生活習慣上の予防です。

つまり、事故防止も同様に、予防が最も大切なことは分かっているのですが、なかなかこの実践が難しく、当法人に「急いで」とリクエスト付きでSAS検査の申し込みをされる事業者は、「大事故があったから」と

いう理由が多く、すでに大病を経験された後なのです。

■5時間未満睡眠の危険性

「事故と病気」に共通する、有効でしかも優先すべき予防対策は「良質睡眠確保とバランスのとれた食事」です。まず、睡眠時間5時間未満の人は、SASと同程度のリスクを持っていて、と言われています。さらに始業時には7割の人が「すでに疲れている」と答えていることから、(OCHIS生活アンケート調査対象2万人)、職業ドライバーとしては憂慮すべきであるといえます。次に、食事です。過食や脂質の取りすぎは肥満↓生活習慣病↓脳・心臓疾患の発症リスクを高め、健康起因事故を誘発します。したがって、これらの予防は究極の事故防止対策です。そして何よりも個人・会社・社会をハッピーにします。

ぜひ、年末年始は十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけていただき、健やかに過ごしてください。そして来年は「予防の輪を広げていきましよう。

(次回は1月19日号に掲載)

《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/>