

運送業界の健康支援を生きがいに

116 居眠り運転の原因は？



今年に入って相次いで起こっている居眠り運転による大事故。1月、17人のけが人を出した東京での居眠り運転事故は、人通りの多い駅前で起きた路線バスによるものでした。トラックの追突事故の場合は、「夜中×高速道路×単調な運転」など、「居眠り運転かもしれない」というイメージが何となく浮かびますが、今回のバス事故のケースでは、「なぜ？」と「居眠り原因の深さ」を再認識せずにはいられません。

さて、まだまだ寒い日が続いています。うららかな3月、4月になると、ドライバーはさらに眠気との闘いになります。居眠りの主な原因としては、睡眠不足・生体リズム・運行の単純さ・疲れ・過労・勤務時間の長さなど、個人と会社の両方の

原因が考えられます。睡眠時間に関していえば、トラックドライバーの睡眠時間は66%の人が5〜6時間、7時間以上の人14%に過ぎません(OCHIS調査)。これは大問題です！

加えて、決して「時間」だけが問題ではありません。睡眠の質の確保がさらに重要です。睡眠時無呼吸症候群(SAS)は睡眠障害の中でも、中高年男性の5人に1人が罹患、10人に1人が要治療者といわれる大変罹患率の高い病気です。そして、SAS者は決して自分自身がSASだとは思っていませんし、睡眠時間をしっかり取っていると感じています。

この際の指導ポイントは、「睡眠時間の確保」という、職業ドライバーとしては当たり前の教育を、個人の生活にまで踏み込んで行っていただくことです。そして、罹患率が高い「SAS対策」は当然外せません。SASの場合は睡眠時間や個人の意識だけでは解決できませんので、必ずSASのスクリーニング検査を受けるようにしてください(全ト協助成事業)。

居眠りの原因としては、病気のコントロール不良や薬などの影響も考えられます。花粉症や風邪薬の薬にはほとんど眠気成分が含まれています。しかし、眠くならない薬も医師の処方にて服用することもできますので、花粉症のシーズンを控えて、薬の教育もお忘れなく。

さて、第16回「安全と健康を推進する協議会(両輪会)」は3月18日、「急増する居眠り運転の背景を探る」事例による事故原因の究明と対処法」をテーマに、大阪府トラック総合会館にて開催します。事業者の方々とともに、この難しいテーマに挑戦します。

《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3月9日号に掲載)