

運送業界の健康支援を生きがいに

130 春と睡眠、そして居眠り対策

つい居眠りをしてしまう「春眠」の季節となりました。ほかほか陽気もよいのですが、ドライバーさんには、つらい季節かもしれません。

■ 昨今続いている大事故の中でも、3月に広島市の山陽自動車道のトンネル内で起きた事故は、トラックドライバーの「日が差し込んで眠くなった」という供述の通り、居眠り運転による事故でした。もちろん、居眠りに至った理由は企業の管理体制の問題など複合的なものではありますが、理由はともあれ睡眠時間が不足すると居眠りに陥ることは、身体のメカニズムとして当然です。

■ トラックドライバーの睡眠事情

○ CHISの運輸関係者約2万人を対象にした調査では、ト



《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/>

トラックドライバーの睡眠時間は平均5・6時間であることが判明しています(国民平均より約1時間短い)。また「睡眠時間と始業時の疲れの関係」についての設問では、睡眠時間5・6時間の人は約6割が「始業時にすでに疲れている」と答えていて、さらに5時間未満になるとその割合は7割へと跳ね上がります。さて、読者の皆様はこの結果をどのように捉えられるでしょうか? 「こんなに始業時から疲れているのは、安全走行は無理でしょう」というのが、いわば常識的な捉え方ではないでしょうか。

また、睡眠時間が短いほど健康起因事故の主要疾患である脳・心臓疾患の発症率がアップ

するという研究発表がありますので、管理者の方には、これらドライバーの睡眠における現実をしっかりと受け止めていただき、睡眠環境の整備や教育などの対応をお願いしたいと思えます。

■ 診断書の出るSAS検査を睡眠には「量と質」という二つのポイントがありますが、睡眠時無呼吸症候群(SAS)は良い質の確保ができない病気です。自分は睡眠をとっているつもりでも、実はほとんど眠れていない、そしてそのことを本人も気づかないというのが、SASの大きな特徴です。SAS対策は国交省の指導もあり、トラック事業者には不可欠な対策です。必ず国交省のマニュアルで紹介されている医療機器を使って、「医師の診断書の出るSASスクリーニング検査」を受けようとしてください。

新年度が始まりました。28年度の安全計画に「睡眠教育」は入っていますか? とりわけ、「睡眠時間フィスワン(1時間運動)」などいかがでしょうか。

(次回は5月16日号に掲載)

(レイアウト・石津あや子)