

運送業界の健康支援を生きがいに

⑬1 職業ドライバーとエコノミー症候群



《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/>

熊本震災で多くの方が地震の恐ろしさを再認識されたのではないだろうか。被害に遭われた方には心よりお見舞い申し上げます。そして時間の経過と共に増えているのが、エコノミー症候群という病気です。飛行機のエコノミー席に乗っていると種りやすいということから、このように呼ばれるようになったのですが、医学的には「肺塞栓症」と言い、長時間にわたる同じ姿勢や座りっぱなしによる血行不良が原因です。同じ姿勢により、脚の静脈の血流が悪くなり、脚に血栓(血の塊)ができ、立ち上がったとき始めた瞬間、血栓が肺の動脈に詰まり、呼吸困難などの症状が現れ、最悪の場合は死亡とい

う危険な状態に陥ります。被災地では、車の中の寝泊まりや、避難場所での生活を余儀なくされることで発症してしまいますが、過去にはタクシードライバーや、トラックドライバーの事例もあります。長時間の連続走行は疲労の蓄積はもちろん、エコノミー症候群のリスクも急増させますので、特に長距離ドライバーはご注意ください。

ストレッチなどで体をほぐすことも心がけてください。新鮮な空気が肺に入り、眠気予防や気分転換にも効果的です。もちろん腰痛予防にもなりますので、まさしく「一石三鳥」ではないでしょうか。

◆脚を動かす

発症を防ぐには、まず足を動かすことです。運転席では、足をぐるぐる回す、両足でグー、チョキ、パーをする、ふくらはぎのマッサージを行うなども効果的です。さらに休憩の際には、車から降りて歩くことや、軽い

◆こまめな水分補給

そして、血液が濃くなると血栓ができやすくなるため、水分補給をこまめに行なって脱水症状を防いでください。ただし、水分補給は缶コーヒーや清涼飲料水など甘いものは避けて、水やお茶で行ってください。

水分補給は、もちろん熱中症対策にも不可欠です。風薫る5月は突然、「真夏日」が訪れることもある、いわば季節の変わり目でもあります。身体が暑さに慣れていないため、かなり易く重症化しやすいと言われています。そして、これらの病気は、肥満、タバコなど生活習慣病のリスクと、ほぼ共通するということも、ぜひ押さえておいてください。(次回は6月13日号に掲載)

(レイアウト・天野由佳梨)