

# 運送業界の健康支援を生きがいに



## 134 夏こそ「良質睡眠」

猛暑が続いています。しばらくは寝苦しい夜との闘いの日が続く方がいるかもしれません。ドライバーにとって睡眠は命綱。良質睡眠を確保して安全運転を行われることを願います。

### ◆「働きの」睡眠

本連載も12年目に突入し、睡眠時無呼吸症候群(SAS)をはじめとし、睡眠の重要性については幾度も取り上げましたが、睡眠は一昔前よりもさらに大きな働きを担っていることが判明してきました。その働きは大きく「疲労・成長・記憶」の3本です。

疲労回復に果たす役割は、体だけではなく、辛いことやシヨックなことがあった場合の、「心の疲労」への回復力も認められています。また、成長ホルモンが出るのは睡眠中に限

られますので、年齢に関係なく細胞の再生、つまり若々しい身体をキープするためには十分な睡眠が不可欠といわれています。次に「記憶の交通整理」をして大事な情報を取り出す役割も果たすと言われています。これらを総合すると、がんや認知症など、現在注目されている病気などにも深く関わっていることが分かります。

### ◆睡眠不足は熱中症に

ほぼ毎日、熱中症で運ばれた人数がニュースで紹介されていますが、実は熱中症の原因に「睡眠不足」があることを存じでしょうか。疲労が残った状態では免疫力も当然低下し、発症リスクを高めます。

◆点呼時には就寝・起床時間のチェックを

「点呼時の睡眠チェックが漫然化していませんか?」。睡眠時間だけを聞くのではなく、必ず就寝時間と起床時間を確認してください。就寝時間を聞くメリットは、例えば、飲み会があった、遅くまでテレビを見ていた、家族の都合で就寝タイムが遅くなった——などを聞くことにより、お酒が残っていないか、生活リズムはどうか、家族との関係はどうかなどが見えてきて、次の会話や注意喚起につながります。一方、起床時間を聞くメリットは、起きた直後にあわてて飛び出して運転していないか(脳がまだ目覚めていないので事故につながりやすい)の見極めができます。

### ◆真夏のクーラー活用法

「熱帯夜にはクーラーを3時間程度のタイマーにして:」とはよくいわれますが、タイマーが切れると結局、暑くて起きてしまうということでは、期待した効果を得ることができません。むしろ睡眠時間分のタイマーをセットして、ぐっすり睡眠を確保していただきたいと思えます。ちなみに、消費電力はON/OFFを繰り返すことで、むしろアップすると言われていますので…。

《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9月12日号に掲載)