

運送業界の健康支援を生きがいに

139 運転業務と冬の感染症

新年おめでとうございます。暖かいお正月でしたが、瞬間に冷え込みの厳しい冬本番が到来してきましたね。

これからの季節、特に気を付けたいのがノロウイルス、インフルエンザといった感染による病気です。まず、ノロウイルスは11月〜2月に多く、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの症状を引き起こします。感染は主に汚染された貝などの海産物や、感染者から移る2次感染があり、潜伏期間、症状も比較的短期間ですが、熱にも環境にも強く、手ごわいウイルスです。

インフルエンザは38度以上の高熱をはじめ、倦怠感、吐き気、下痢、咳、くしゃみなど様々な症状を伴う感染症ですが、風邪との大きな違いは、高熱などが突然現れ、しかも強力な感染力を持っていることです。

これらの感染症がドライバーにとつてやっかいなのは、運転中に突然症状が現れ、事故の原因にもなり得るということです。若くて体力がある身体でも、「激しく容赦なく襲ってくる」ことがあり、「ノロウイルスで意識が朦朧として事故を起こしてしまった」という事故事例も決して珍しくありません。

■手洗いの徹底を

冬の乾燥や暖房器具の使用で、ウイルスは瞬間に蔓延します。加湿器などを用いて室内の湿度は50〜60%をキープしましょう。そして、何より重要なことは、うがいや手洗いの励行です。帰宅後、食事前、排便後に石鹸でしっかりと洗うことが重要です。手洗いをおろそかに

できません。手洗いをおろそかに

にする人は案外多いようですが、手洗いは基本となる予防法です。職場ぐるみで手洗いを徹底させたいものです。また、マスクは飛沫感染を防ぐだけではなく、手・鼻・口に直接触ることを防ぎ、喉の保護という意味でも効果がありますので、有効に活用してください。

そして、感染症に負けないための免疫力をつけるためには、たんぱく質を中心としたバランスのとれた食事摂取や良質睡眠の確保が重要です。さらに、疲れをためないための生活リズムにも気を配りたいものです。

■インフルエンザで物流がストップ？

「クリニックで受けたインフルエンザの予防接種で、多くのドライバーが逆にインフルエンザにかかってしまった」という苦い経験のある運送会社では、医師の出張で社内予防接種を実施されているとのこと。ドライバーが集団感染症にかかってしまうと、「荷物が届かない」ということもあり得ますね。冬の感染症対策には万全を期したいものです。



《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
国土交通省健康起因事故対策協議会委員

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/>

(今回は2月13日号に掲載)