

154 「睡眠時間」の勘違いにご用心



3月、国土交通省は貨物自動車運送事業輸送安全規則の一部を改正、乗務をさせてはならない事由に睡眠不足を追加し、点呼時には睡眠時間の確認が求められるようになりました。このきっかけになったのは、2016年3月に発生した東広島市でのトンネル内での多重事故で、運転業務における睡眠の周知がさらに図られることになりました。

154 「睡眠時間」の勘違いにご用心

■スタートはSAS検査

しかし、勘違いをしてはならないのは、睡眠で最も重要なのは長さではなく、質だということです。例えば、SAS者は「自覚症状に乏しい」というのが最大の特徴で、本人が8時間と申告しておいても、それは覚醒状態の連続でしかなく、質的には1、2時間相当の睡眠しかないというケースも稀ではありません。

筆者は「ドライバーにとって睡眠は命綱」と、14年前に日本でいち早く睡眠時無呼吸症候群(SAS)のスクリーニング検査を立ち上げ、長年にわたり睡眠の重要性を訴え続けてきました。時代とともに進展したこれら一連の「睡眠へのフォーカス」を感無量の思いで受け止めています。

■SAS治療者は5時間未満よりも安全

一方、たとえSASであっても、CPAP等の即効性と有効性のある治療(対処)により、5時間未満の健常者より安全というのが、睡眠学会等の常識です。これらを踏まえた上で、SASの人には治療を継続しているか、さらに健常な人も含めて就寝時間や起床時間までの確認を行っていただくことをぜひお勧めしたいと思います。

SASスクリーニング検査に関していえば、トラック協会加入事業者には助成金制度もあり、バックアップ体制が整っています。ただ残念ながら筆者の感覚では、検査を実施しているのはトラック事業者の約2割にすぎません。

■2本立てでスタート

新年度がスタートしました。OCHISは全ト協の「運輸ヘルスケアナビシステム」事業と、SAS事業の2本立てで、しっかりと事業者様のサポートをさせていただきます。

《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
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/>

(次回は5月14日号に掲載)