物流Weekly ウィークリー

2018年（平成30年）7月9日（月曜日）

運送業界の健康支援を生きがいに

157 熱帯夜でも快適睡眠

予報では、今年の夏は猛暑だとか。暑い夏を元気に乗り切るためには、バランスのよい食事と休養が大切です。そして特に重要なのが、良質な睡眠の確保です。逆に言えば、『睡眠こそ』が心身への栄養と休養に繋がります。

特にドライバーにとって睡眠は命綱。運輸業界では、6月より点呼時に睡眠時間の確認と記録が義務付けられていますが、「昨夜は暑くて眠れなかった」では、もう仕事をすることすらできないのです。今回は、快適睡眠のためのノウハウをご紹介します。

『基本編』

・入眠の助けにアルコールを飲むという人は多いようですが、アルコールは夜中に目覚め、睡眠の質を悪くします。カフェインを含むコーヒー、紅茶、日本茶も控えましょう。

・寝る直前までスマホを見たり、仕事をしていると気持ちが高ぶってなかなか寝付けません。ストレッチをする、アロマを置く、癒し効果のある音楽を聴くなど、リラックスを心がけてください。

・適度な運動や、規則的な生活リズムなど、日常の過ごし方が睡眠スイッチの効果を発揮します。

・朝のすっきり目覚めには、光を効果的に取り入れ、脳を目覚めさせることが大切です。夜間勤務の人は遮光カーテンなどで光を遮り、アラームで目覚めるようにセットしましょう。

『真夏編』

・夜中の脱水症状を防ぐため、室温・湿度は適切にセットを。室温は26度、湿度は50～60％前後が適切です。

・夏用素材のシーツや枕など、寝具にも気配りを。

・体温が上がりすぎると安眠を妨げます。寝る前のシャワーはぬるめがお勧めです。

『睡眠は最強の味方』

睡眠の基本は、あくまで時間ではなく質です。起きた時にボーッとする、昼間わけもなく眠い、仕事に集中できない場合は、充足した睡眠が取れているとは言えません。この考え方はグローバルスタンダードと言われていて、スタンフォード大学の睡眠生体リズム研究所所長の西野教授は、『睡眠とは最強の味方であり、敵に回すと最悪な恐ろしい相手』とも述べています。

＊抜粋『睡眠ガイドマニュアル（大切な社員を事故から守る）大切にしていますか？ あなたの睡眠』著者＝作本貞子

（次回は8月6日号に掲載）

《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/