

秋の全国交通安全特集

睡眠不足起因事故防ぐ

6〜7時間くらい睡眠を

就寝・起床リズム確認も

ヘルスケアネット・作本副理事長に聞く



睡眠不足起因事故の防止に向け、ヘルスケアネットでは定期健康診断のフォローアップやSAS受診義務化を推進している。取材に答える作本副理事長、全日本トラック協会「健康診断による事故防止マニュアル」や自動車事故対策機構の運行管理者講習テキストの作成を手がけた(8月31日、東京・赤坂見附)。

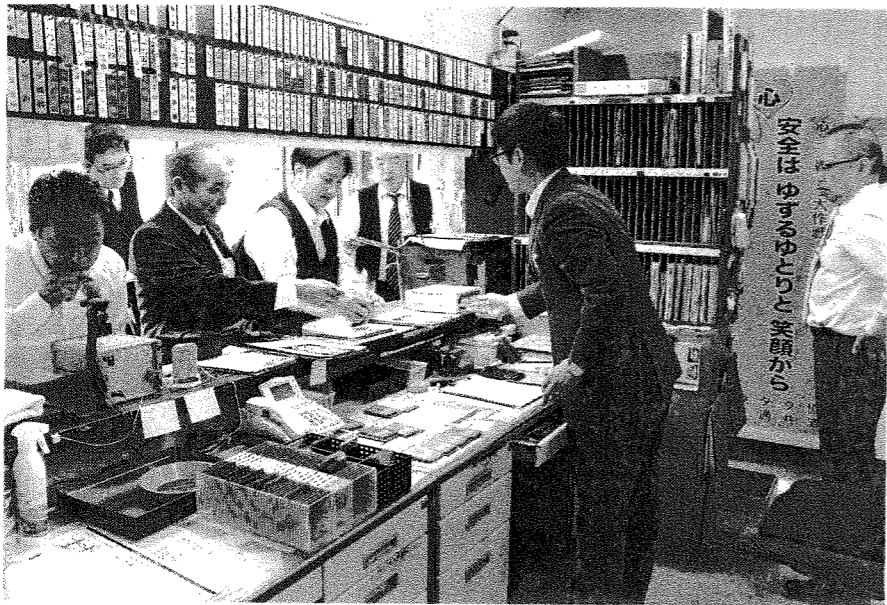
2018年秋の全国交通安全運動が9月21日から30日までの10日間、各地で開催される。主催する警察庁、国土交通省、日本バス協会、全国ハイヤー・タクシー連合会、協賛の全国個人タクシー協会、全国運転代行協会、運転代行振興機構などが連携し、事故防止に全力を挙げる。国土交通省は6月、職業ドライバーの睡眠不足起因事故をなくそうと、点呼時の睡眠状況の確認と記録を義務化。同省「事業用自動車健康起因事故対策協議会」のメンバーで、睡眠問題に詳しいNPO法人ヘルスケアネットの作本貞子副理事長に、運行管理者や乗務員が留意すべき点を聞いた。東京の毎日タクシー・船堀営業所での始業点呼の様子を取材した。

NPO法人ヘルスケアネット(OCHEIS)本部・大阪市、理事長(武田裕大阪大学名誉教授)の作本貞子副理事長は、睡眠の一般的な考え方として「6〜7時間くらいがベスト。5時間未満は病気のリスクが高く、9時間以上も長過ぎては死亡率は高まる」と説き、「睡眠が短くても体調に問題がない人もいるが、確率的には特異」と指摘する。その上で、点呼での注意点を解説。「ベテランの管

「目つきや表情意識的に確認」

毎日タク船堀営業所

睡眠状況、日々の点呼で



午前7時半ごろ、始業点呼の様子。東浦営業次長(右から2人目)が乗務員一人一人に声をかけ、睡眠や健康状態を確認。顔色を見ながら点呼簿を付けていた。右端が、見守る坂原所長(10日、東京・江戸川区)

バスター・タクシー・トラックの睡眠不足起因事故対策が強化されたに伴い、営業所での日々繰り返される点呼の光景に小さな変化が見られる。チェックカーキヤグループの毎日タクシー(東京・江東区、三浦宏喜社長の船堀営業所(江戸川区)では10日朝、運行管理者が点呼場所を訪れる乗務員一人一人の顔をチェックし、「睡眠はしっかり取れているか、健康状態に変わりはないか」と声をかけ、乗務員は問題ないです、「大丈夫なぞと応じていた。坂原三郎所長は「これまで健康状態の確認は重要だったが、睡眠について個別に聞くことで、より意識的に目つきや表情を見ることができた」と話す。「点呼の際、運転者の一覧表に睡眠状況を記入している。高血圧や糖尿病などの医薬品の服用状況も一目で分かるようになってい

睡眠不足確認方法は?

国土交通省がQ&A形式で解説

10年の乗務経験を持つ坂原所長(バスなど)と違い、タクシードライバーの取っ手はある程度、自分の裁量でコントロールできる。長(勤務時間)の中で、うまく休憩を取ることがこの仕事を長く続けるポイントだ。ベテランほど自分のリズムの中でできている。私自身乗務中に必ず眠くなる時間帯があり、そのタイミングに合わせて休憩を取っていたと振り返る。

国土交通省はバスター・タクシー・トラックドライバーの睡眠不足対策の強化に際し、確認方法を解説するQ&Aを作成、ウェブサイトに掲載している。乗務させない睡眠時間の基準や点呼簿の記入の仕方など、14の項目を設問として抽出。「申告、顔色、仕草、話し方から普段の違いを総合的に判断する」と促し、睡眠不足を知りながら乗務させ、事故に至った場合、行政処分を出す可能性に触れる。

Q 点呼時に運転者に必ず、前日の睡眠時間を聞かなければならないのか。 A このための趣旨は運転者の睡眠不足に起因する事故を防止することなので、睡眠時間だけに着目せず、睡眠不足により安全に運転できないおそれがないかどうかを確認してほしい。必ず睡眠時間を確認しなければならぬものではない。ただ、運転者一人一人の普段の睡眠時間を把握しておくことは、睡眠不足により安全に運転できないおそれがあるか否かの判断材料の一つと考えられ、参考として聞くこともあり得る。

Q 睡眠不足により安全に運転できないおそれがあるかどうかが判断に際して、睡眠時間が一定時間以下だった場合、乗務させないなどの基準はあるか。 A 運転者による睡眠時間が必要な時間については個人差があり、一定時間以下だった場合、乗務させないなど一律の基準は設けていない。睡眠不足か否かは、安全な運転ができないおそれがあるかどうかについて、事業者が行う乗務前などの点呼で、運転者からの申告のほか、運転者の顔色、仕草、話し方も含めて普段の様子と違うところがないかどうかから総合的に確認することが重要。

Q 万が一、運転者の睡眠不足が原因の事故が起きた場合、どのような行政処分が科されるのか。 A 当該事故の詳細にもよるが、運転者が睡眠不足で安全な運転ができていないおそれがあることを知った上で乗務させたこと、点呼の際に睡眠不足の状況を確認しなかったこと、運転者に睡眠不足に関する指導を行っていなかったことなどが判断すれば、行政処分が科される可能性がある。実際に行政処分を科すか否かは、各々の事案に対して監督を行い、総合的に判断する。

競泳女子で6冠

池江選手を起用

警視庁の秋の全国交通安全運動ポスターを飾るの



は、インドネシア・ジャカルタで開かれた先のアジア競技大会の競泳女子で6冠を達成した池江璃花子選手(18)。2020年東京五輪での活躍が注目されている。日々、進化する彼女の姿に「世界一の交通安全都市」を目指す東京都は、池江選手を起用して、どのような点呼簿に記録すればいいか。

Q 睡眠不足の状況について、どのように点呼簿に記録すればいいか。

自身で睡眠の改善を図る点では「寝る前にカフェインを摂取しないとか、スマートフォン、パソコンなどで神経を高めさせない、い風呂に入らない」といったことを気をつける。タイクシをかけるに、起床まで適度な睡眠が保たれる室温を設定することも大事」とドライヴス、厚生労働省の眠り方を推奨する。 「高齢化に伴って病気が増える。特にタクシーは年齢が多々、長く仕事するには病気がうまく付き合っていくことが条件になる。高血圧、高血糖の薬を飲み忘れり、飲み分量を間違えたりして危険な状態に陥る人結構いる。自身で体調をコントロールしながら、良仕事を続けてほしい」とコメントを送る。

Q 点呼の際、睡眠不足により安全な運転ができていないおそれがあるか否かに確認がなされるか。 A その結果、点呼簿に睡眠不足の状況が記載されているものから、点呼簿の記載方法が正しいと併せて「2」の欄として記入し、病状、疲労などの状況を確認し、睡眠不足の状況について問題がないことを確認した結果として「0」を記入し、「0」以外の記入方法では構わない。ただし、時間などの具体的な睡眠時間のみの記入だと、結果として当該運転者が睡眠不足だったか否かが読み取れないため、別途、睡眠不足などの状況を記入してほしい。