

# 運送業界の健康支援を生きがいに



## 194 睡眠負債を減らしましょう

8月、夏真っ盛り。熱中症のリスクも年々高まってきています。オリンピックイヤーの今年は、観戦の興奮と熱帯夜が重なり、例年よりも睡眠不足の方が多くかもしれませんね。しかし、夏の睡眠不足は油断大敵。たちまち体力を消耗させ、集中力、判断力を鈍らせます。

### ■うつ病・がん・認知症さえも

「睡眠負債」という言葉を存じでしょうか。言葉通り、知らないうちに増え続ける「睡眠の借金」のことを意味し、この借金が増え続けると、うつ病・がん・認知症さえも引き起こすといわれています。この負債有無を確かめるチェック項目に、「起きてから4時間以内に居眠りをするかどうか」があり、いつで

もどこでも眠ってしまう睡眠時無呼吸症候群(SAS)の状態に酷似しています。

睡眠不良の原因を、単なる時間不足にするのか、体調や病気にするのか、それとも生活習慣にするかの判断は大変難しく、ほとんどの場合は限定が困難な複合的要因ではないかと推察されます。

### ■2割が5時間未満睡眠

ここで、トラックドライバーの睡眠時間の現状をお伝えします。6時間未満睡眠の人が6割、さらに5時間未満という人が何と2割強もおられ、まさしく「負債」状態を呈しています(運輸ヘルスケアナビシステムフォロアップアンケートから)。

一般的には、人生の3分の1の睡眠が、残り3分の2の人生のパフォーマンスを決めるといわれています。そのため、他業界では、社内に睡眠ブースを設けたり、昼寝時間を設定するなどして睡眠環境に尽力しています。さらには、メタボリックシンドロームの

根源といわれている肥満指導を睡眠から始める企業さえもあります。他業界と職場環境を単純比較することはできませんが、運転業務とオフィスワーカーの睡眠不良による社会的影響を考えると、はるかにトラックドライバーの睡眠対策のほうが重要です。

残念なことに、国交省や全ト協が推奨するSAS検査のトラック業界における実施率は、いまだに3割で推移しています。睡眠が絡んだ事故の場合、必ず運行管理上の問題が浮上しますが、このように睡眠負債が明確になった今、負債原因が企業側の問題なのか否かも含めて、さらに踏み込んだ対策が求められるのではないのでしょうか。

《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9月13日号に掲載)