

運送業界の健康支援を生きがいに

206 短すぎるドライバーの睡眠時間

コロナ時代に突入して早や3回目の夏を迎えてもなお、感染力の強いウイルスが爆発的に猛威を振るっています。今年の夏はさらに緊張感をもって、感染対策に臨みたいものです。そして夏の健康管理といえは、やはり睡眠です。4人に1人が5時間未満睡眠には細菌やウイルスなどから体を守る免疫システムがあり、「良質睡眠が免疫力を高める」ことは、すでにご存じの通りです。

しかし、それとは裏腹に日本人の睡眠時間は先進国比較において最も短く7時間強となっています。その中でも中高年男性が一番短いというデータがあり、働き盛りの男性の生活が映し出されている

かのように思えます。しかし私は、思わずトラックドライバーの睡眠時間がオーバーラップしました。

当法人のトラックドライバーを対象とした睡眠調査では、それよりさらに短く、63・3%が6時間未満睡眠であり、しかも5時間未満睡眠が24・2%となっています。つまり4人に1人が5時間も眠れていないのです(2021年度トラックドライバーを対象とした生活習慣アンケートから)。

●働き方改革と睡眠時間 私は長年SAS対策を通じて、良質睡眠の重要性について情報発信をしてきました

が、このようなドライバーの睡眠不足の現状を個人の生活習慣レベルだけの問題に留めるべきではないと考えています。むしろトラック業界特有の「働き方」も根底にあり、もう少し踏み込んだ論点が求められると考えます。

一般的に睡眠時間は労働生産性に大きく関わるといわれていますが、業界においては、時間外労働時間の上限規制という2024年問題がそこまで迫っています。ドライバーの場合は、他者をも巻き込む大事故につながるかもしれません。せめて国民平均まで睡眠時間が確保できれば、確実に事故は減少するのではないかと、真夏の夜の夢を見ているようですが、皆さんはいかがお考えでしょうか。

熱帯夜が続いています。睡眠は「ドライバーの命綱」です。睡眠時無呼吸症候群(SAS)治療中の人は、CPAP装着を徹底する、寝酒は決してしないなど、基本的なことも怠らないで、快適睡眠を確保してください。

(次回は9月12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/>