

運送業界の健康支援を生きがいに



まだまだ寒さは続きますが、今年は猛烈な寒さに襲われ、雪道での走行や渋滞、通行止め、車内での長時間待機などがあり、ドライバーさんはさぞご苦労されたのではと観察致します。

●座りすぎで死亡リスク
座り長時間の運転業務は腰痛を招き、腰痛は労災認定にもなり得る職業病ですが、それだけにとどまらず、座りすぎは糖尿病などの生活習慣病やがん、認知症などに罹患しやすく、死亡リスクが高まるという研究発表が出ていました。

これは職業ドライバーさんにとっては大変ショッキングな発表ともいえ、「運転業務の宿命として受け止めるにはあまりにも残酷」と、私なりに思索しています。

212 座りすぎのリスクは歩行で改善

《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/>

した。

●ランチタイムには歩行を

しかし最近、「運動することで、そのリスクが緩和される」という朗報が飛び込んできました。そして、「よし、それならそのリスクを伝えよう」というのが、本紙です。

しかも、激しい運動でなくとも、「普通に歩く」以上の強度でも十分だということもわかっていきますので、ランチタイムには車から一歩外に出て、10分だけでも歩いてみられてはいかがでしょうか。

●ドライバーは運動嫌

い？

ドライバーさんはドアトドアが車という通勤者が多く、電車通勤の人に比べ、もともと運動の機会が多くありません。

運動不足は、肥満を招き、血圧を上昇させ、生活習慣病を誘発する要因でもあることから、OCHISではドライバーさんの運動不足には、長年にわたり警鐘を鳴らしてきました。

最近では社内です「歩こう会」を企画したり、万歩計で歩数を競ったりと、会社主導の取り組みも増えてきましたが、「エントリーするのは、事務職などドライバー以外」という社内事情？ もよく耳にします。

「座りすぎは、死亡リスクが高まる」というような、恐ろしい研究発表が出たからこそ、今一度、ドライバーさんには運動の大切さを認識いただき、運動不足解消に向けてアクションを起こしていただけたらと、強く願うものです。

(今回は3月9日に掲載)