

運送業界の健康支援を生きがいに

61 疲労対策、良質な睡眠確保を

◆疲労研究と現場への活用

6月末、大阪産業創造館で第6回日本疲労学会が開催され、私は「運転疲労の実態と防止対策」というシンポジウムで、「過労運転防止と安全・健康対策の提案」というテーマでお話しする機会をいただきました。事故の原因となる疲労や過労のチェックや克服は、運送業界では「究極の課題」ともいえますが、疲労の感じ方には個人差があり、血液検査のように数値の基準値があるわけではありません。しかし、学会では疲労のメカニズムの究明や、臨床研究も進んでいるという発表もあり、さらなる研究が期待されます。

◆点呼時に疲労チェックが得意な人か？

そこで、学会における私の目的(役割)は、進化してきた優れた研究をいかに早く、有効な

疲労チェックのツールとして運送会社に落とし込むことができるかなど、現場目線のメッセージを研究者や医師などの医療関係者に伝えることにあります。例えば、

点呼時に短時間で簡易に「疲労チェック」ができれば、運行管理者は指導・教育に活用でき、ドライバー自身は体調のバロメーターとして注意認識を持つことができます。自覚しづらい、自己申告しづらい疲労を客観的に評価できれば、事故防止対策として効果を発揮するのではないのでしょうか。

ちなみに国交省も、「事業用自動車総合安全プラン2009」や、「健康管理マニュアル」(予定)などで関連指針を示していますが、今後は行政の迅速で強いリーダーシップで、これらの学術的な研究がいち早く、できれば中小規模事

業者にまで実践的にフィードバックされないかと思っています。

◆良質な睡眠確保は疲労回復の特効薬

労働安全衛生法では、残業が1か月100時間を超えた場合に産業医による面談が義務付けられています。100時間基準は、「これ以上残業が続くと睡眠時間を減らざるを得ない分岐点」からきていて、過重労働から労働者を守ることを目的に作成されました。

つまり、疲労回復の最も重要な疲労克服法は「睡眠」と言えます。睡眠は脳や体、自律神経を休め、睡眠中にしか出ない成長ホルモンを出し、細胞を新しくします。したがって多くの病氣と深いかわりがあります。いわば「凄腕の働きもの」なのですが、ビジネス社会では根底的に「睡眠・休養」に罪悪感を持っている人が少なくありません。最近では深夜までゲームやパソコンなどをする人も増え、睡眠軽視の現状も否めません。

学術的な疲労研究を現場に落とし込むには時間がかかりそうですが、私がおススメする「すぐ実践できる疲労対策」の一押しは、やはり良質な睡眠の確保です。具体的には、睡眠ガイドブック「大切にしていますか? あなたの睡眠」(作本貞子著)をご参考下さい。



《全日本トラック協会・大阪府トラック協会
SAS検査受託機関》
NPO法人 大阪ヘルスケアネットワーク
普及推進機構 (OCHIS)

理事 作本 貞子

TEL : 06-6965-3666

FAX : 06-6965-5261

E-mail sakumoto@ochis-net.com

HP <http://sas.ochis-net.jp/>

(次回は8月9日号に掲載)