



健康障害・過労死等を防ごう



社団法人 全日本トラック協会



## はじめに

平成21年6月、厚生労働省より平成20年度の過労死等の認定状況が発表され、運輸業（トラック運転手等）の過労死等の認定件数は80人を超え、昨年度より増加している状況となっております。

これらの発症原因はさまざまですが、長時間労働による疲労の蓄積が有力な原因であるとの指摘もあります。

また、加齢に伴って、動脈硬化・高血圧・心臓病・脳卒中・糖尿病・痛風・不整脈などの生活習慣病を発症しやすくなり、こうした病気があると運転疲労が著しく増大します。さらに、運転疲労が病気の進行を早める恐れもあります。

従って、出来る限り、日頃から睡眠・休養を十分にとり、運転疲労をできるだけ防ぐようにすることが何よりも大切です。

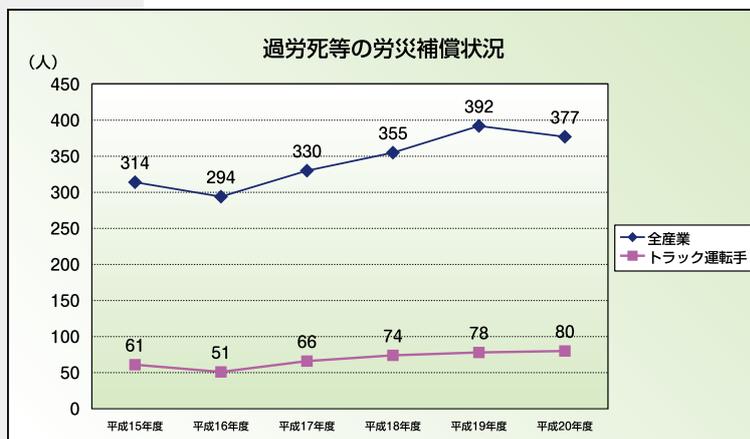
運転による疲労は、精神的疲労と目の疲労などによる神経疲労が主体となります。これらの疲労により、①眠気②注意力の低下・視野狭窄③自覚的な疲労度の増加という3大症状が現れ、事故の誘因となります。

なお、運転中は神経の緊張度が高まり、血圧が上昇しやすいだけでなく、心臓や脳血管などにも負担を与えがちです。糖尿病や痛風を悪化させる危険性もあります。実際に、職業ドライバーは、動脈硬化の進展が早くなりがちで、心臓発作などで突然死するケースも多いとの報告もあります。

こうした病気を未然に防ぐためには、定期的に健康診断を受診し、毎日の血圧チェックをおこなうことが非常に大切です。トラックドライバー本人や運送事業者の皆様が、健康管理についての理解を日頃から深めておくことが、事故の防止につながります。

本書はトラックドライバー及び運送事業者の皆様知っておいいただきたい「健康管理」についてわかりやすく解説を加えたものです。

労務管理の一環としてご活用いただければ幸いに存じます。



[監修] 谷川 武

愛媛大学大学院 教授

医学系研究科医療環境情報解析学

公衆衛生・健康医学

# 目次

## はじめに

### 過重労働による健康障害・過労死等 ..... 2

- 過労死等とは ..... 2
- 過労死等の労災認定 ..... 3
- 過労死を招く生活習慣 ..... 3
- サインを見落とすな ..... 4
- 健康障害・突然死の主な原因 ..... 5

### 感染症 ..... 6

- 体調を省みるきっかけに ..... 6

### 高血圧 ..... 8

- 重大疾病に直結 ..... 8
- 早期発見が有効 ..... 9

### メタボリックシンドローム ..... 10

- メタボリックシンドロームとは ..... 10
- 検診の重要性 ..... 10

### 動脈硬化 ..... 12

- 見落としがちな重大疾病 ..... 12
- 禁煙でリスクが半減 ..... 12

### メンタルヘルス不全 ..... 13

- 不規則勤務も一因 ..... 13
- ストレス解消法を見つける ..... 13

### 自律神経のバランス ..... 14

- アクセルとブレーキ ..... 14
- 可能な限り睡眠を確保 ..... 15
- 起床時にコップ一杯の水を ..... 15

### 過労死につながる勤務形態 ..... 16

- 長時間労働・深夜勤務・交代勤務 ..... 16
- 「寝酒」は逆効果 ..... 16
- 安眠を得るには ..... 17

### 過労死等を避ける秘訣 ..... 18

- 過労死等を避ける生活習慣 ..... 18
- 過労死等を起こしやすいタイプは？ ..... 18
- 仕事に対する欧米との意識格差 ..... 19

### SAS（睡眠時無呼吸症候群） ..... 20

- 主な原因は肥満 ..... 20
- まずは簡易検査を ..... 21

# 過重労働による健康障害・過労死等

## 過労死等とは？

まず、「過労死」という言葉ですが、これは医学的な概念ではなく、過重労働によって心身が疲れきって死に至ったり、それと同等の障害が生じることを広く指す用語です。長時間労働などの過重労働や不規則な勤務形態による生活習慣の乱れ、仕事や職場環境での心的ストレスが引き金となり、心身にいつの間にか深刻な疾病を引き起こし、死亡や重篤な障害に至ることを指します。脳卒中、心筋梗塞、不整脈、心不全が主な原因です。

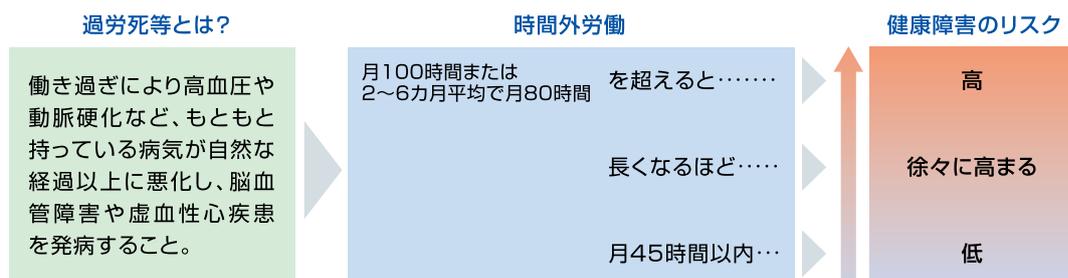
しかし、過労死の原因は必ずしも脳や心臓の病気だけではありません。たとえば過度の心的ストレスによる自殺なども、過労死と認定されるケースがあります。

過労死等の認定請求件数・認定件数はともに増加傾向にあり、早急な対策が強く求められています。



## 過労死等の労災認定

過度の労働や職場環境が原因で亡くなったり、重篤な障害に至る過労死等は、労働基準監督署が「業務上疾病」と認定すれば、労災保険が適用されます。労災保険は、全額事業者の負担となります。



厚生労働省が設定している過労死等の労災認定の基準は以下の通りです。

### 〈過労死等の認定基準〉

- ①脳・心臓疾患発症前1カ月間ないし6カ月間にわたって、1カ月当たり概ね45時間を超える時間外労働が認められない場合は、業務と発症との関連性は低い。
- ②概ね45時間を超えて時間外労働時間が長くなるほど、業務と発症の関連性が徐々に高まる。
- ③発症前1カ月間に概ね100時間または発症前2カ月ないし6カ月間にわたって、1カ月当たり概ね80時間を超える時間外労働が認められる場合は、業務と発症との関連性が高いと評価できる。

平成13年12月12日 基発第1063号 厚生労働省 労働基準局長

また、事業者が労働者と雇用契約を結ぶことにより、事業者には、民事上の「安全配慮義務」が発生します。これは、雇用に当たり労働者の安全と健康を守るために注意を払う義務です。過労死等や過労自殺が起きた場合、事業者は慰謝料などのかたちで、労災保険とは別に民事上の責任も問われることとなります。

## 過労死を招く生活習慣

トラック運送業界でも、ドライバーは長時間の運転で常に神経を使い、また、夜間勤務などで生活のリズムを崩しやすい環境にあります。眠気を払うために大量に喫煙したり、缶ジュースなどから糖分を過剰に摂取したりするなど、身体に負担のかかる生活習慣に陥る人も多く見られます。これらの良くない生活習慣に心当たりのある方は、とくに注意が必要です。



## サインを見落とすな

健康障害の初期にあたる高血圧や動脈硬化、自律神経失調症などは、自覚症状に乏しいことにも注意が必要です。気づかずに身体への負荷を放置することでより深刻な病状に悪化させてしまうこととなります。そのため、普段から体調の変化に気を配り、身体が発するサインを見落とさないように注意しましょう。

また、せっかく体調の異常に気がついても、深刻な疾患でないと思い込んで受診・治療につなげなければ、気がつかなかったのと同じことです。たとえば、狭心症、心筋梗塞の症状として胸痛のほか、肩の痛み、腹痛、背筋痛などが見られることがあります。身近な重大疾患についての基本的な知識を身につけ、身体が発しているサインを正しく読み取ることが、過労死等を防ぐ第一歩です。



## 健康障害・突然死の主な原因

脳卒中	脳卒中は、大きく分けると脳の血管が破れて出血する脳出血と、脳の血管がつまる脳梗塞があります。かつては脳出血が多かったのですが、現在では脳梗塞が増えています。原因は高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙があげられます。
高血圧	長期間、血圧が高い状態が続くことで、脳や心臓、腎臓、血管など全身の臓器が障害を受けます。最大140mmHg／最小90mmHg以上が病的な高血圧です。放置すると動脈硬化を招き、虚血性心疾患や脳卒中の原因になります。
高脂血症	血液中に溶けている脂質の量が必要とされる量よりも異常に多い状態です。放置すると動脈硬化を引き起こし、様々な生活習慣病の原因になります。
糖尿病	血液中に溶けている糖分が必要とされる量よりも異常に多い状態です。放置すると動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、腎不全、失明など様々な疾患の原因になります。
動脈硬化	血管中に脂質などが沈着して固まり、血管の内部が狭く血液が通りにくくなることです。高血圧を放置した場合などに起こり、虚血性心疾患や脳卒中など、重大疾患の引き金となります。
狭心症	心臓に血液を供給する冠動脈に動脈硬化が起こり、心臓に血液が十分に流れなくなり、運動直後などに胸痛発作を起こす状態です。
心筋梗塞	狭心症が悪化し、冠動脈が完全に詰まり、心臓の筋肉細胞が死んでしまった状態です。強い胸痛が起こります。不整脈を引き起こし、死につながる危険が高い疾患です。
心不全	狭心症や心筋梗塞などが原因で心臓がポンプの役割を果たせなくなった状態です。血流量が減少したり、静脈や肺の中に血液が滞留するため、体に必要な酸素が足りなくなり、筋肉が疲れやすくなったり腎機能が低下します。
自律神経失調	ストレスや生活のリズムの乱れによる交感神経と副交感神経のバランスが崩れた状態です。頭痛やめまい、肩こり、動悸、倦怠感、疲労感、不眠症などの症状が起こります。検査では異常が見つからないことが多いのが特徴です。
メンタルヘルス不全	ストレスが原因で心のバランスが崩れ、不安や抑うつ感、集中力や意欲の低下、動悸、胃部膨満感、痺れなど様々な症状が起こります。原因が心的ストレスであることから、周囲の理解が必要です。

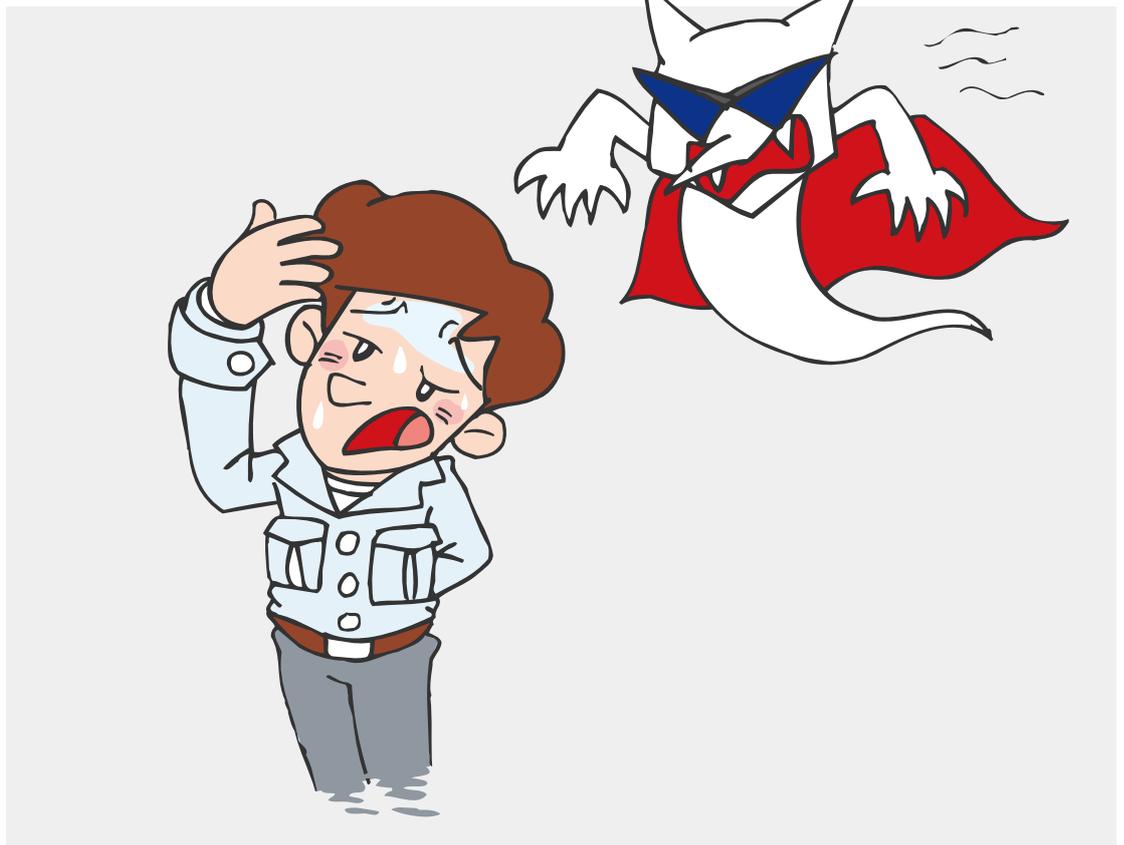
# 感染症

## 体調を省みるきっかけに

過重労働により身体に過度の負担がかかった場合、最も多くの人に見られる最初のサインは、風邪を頻繁にひく、風邪がなかなか治らないなどの上気道の感染症です。これらは、日常よく経験する症状であることから、なかなか不調のサインとは受け取られません。しかし、そのまま放置されると深刻な状態に陥ることもあります。

**風邪**は、もっともポピュラーなものです。ウイルスの違いにより「普通感冒」や「インフルエンザ」など7つの病気に分かれます。普通感冒は鼻・のどを中心とした呼吸器系の症状が主で、原因となるウイルスは200種類を超えます。ウイルスの種類によって鼻水、のどの痛み、発熱、関節痛など様々な症状が現れますが、比較的症状が軽いことが特徴です。インフルエンザは、特定のインフルエンザウイルスが原因となって起こり、39度前後の高熱が出るなど比較的症状は重くなります。肺炎、脳炎などの合併症を引き起こすこともあり、最悪の場合、死に至ります。

**肺炎**は、風邪ウイルスや細菌が肺に入って炎症を起こす状態です。通常、病原菌はのどで排除されますが、体力が落ちていたり風邪などでのに炎症を起こしている場合、肺に届いてしまうことがあります。せきや発熱、悪寒、呼吸困難などの症状が持続します。放置しますと死に至ります。



**結核**は、結核菌によって引き起こされる感染症です。結核菌患者のせきなどから飛沫感染します。初期の症状は、せき、微熱で風邪とよく似ているため見落とされがちです。生命の危険の高い重大な感染症ですから、早期に発見し、治療を受けることが大切です。

睡眠不足や過重労働、精神的疲労などで免疫力が落ちると、感染症にかかりやすくなります。風邪がなかなか治らない時は過労で免疫が低下している可能性があります。「よくあること」と見過ごさず、働きすぎていないか、心身に異変が起きていないかを省みるきっかけにしてください。

## 事例

### ●元気な人でもかかる結核？ ～Aさん（40歳男性）のケース

商社勤めから独立、営業の仕事をはじめたAさん。約1年間、不眠不休で働き、やっと事業が軌道に乗りかかったころ、突然の発熱で入院しました。症状から本人は「インフルエンザか？」と思っていましたが、検査では異常は見つからず、インフルエンザでもないようでした。しかし発熱が続き、症状はどんどん悪化し、意識もはっきりしなくなりました。様々な検査を受けましたが異常は見つかりませんでした。抗結核薬の投与により、その後1週間で無事、回復しました。

Aさんは、結核性髄膜炎にかかっていたのです。もともと健康で、検査数値にも異常がなかったというAさん。過重労働によって免疫力が弱まり、結核菌の感染を起こしたのです。



# 高血圧

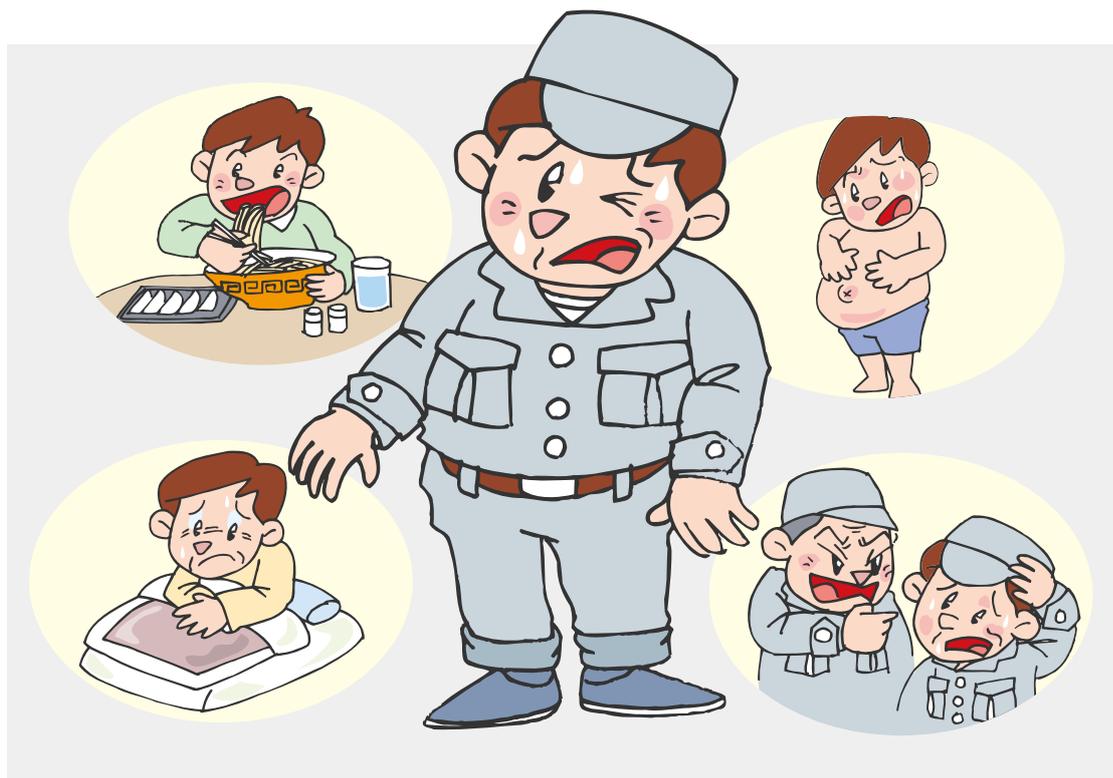
## 重大疾病に直結

人間の身体は、心臓から送り出された血液が血管を通して身体の隅々に行き渡り、全身の細胞に酸素や栄養を運搬し、老廃物を回収することで成り立っています。このとき、血液をめぐるために血管内にかかる圧力が血圧です。この圧力が強い状態が続くと、血管や脳、心臓などの臓器が傷んでいきます。この状態を高血圧症といい、塩分摂取量の多い日本人に特に多く見られます。最大血圧140mmHg／最小血圧90mmHgを上回る「高血圧者」は、国内だけで現在3300万人と推定されています。

原因は、塩分の摂りすぎや肥満<sup>(※1)</sup>、ストレス、睡眠時無呼吸症候群など、生活習慣によるものがほとんどです。トラックドライバーは、夜間走行時に眠気を覚ますために、缶ジュースや缶コーヒーを飲みすぎているケースが少なくありません。これらには大量の砂糖が含まれており、肥満に直結します。

また、近年注目されているのは、睡眠との関係です。我が国でも、睡眠時の呼吸障害の程度が高いほど血圧が高いことがわかっています<sup>(※2)</sup>。

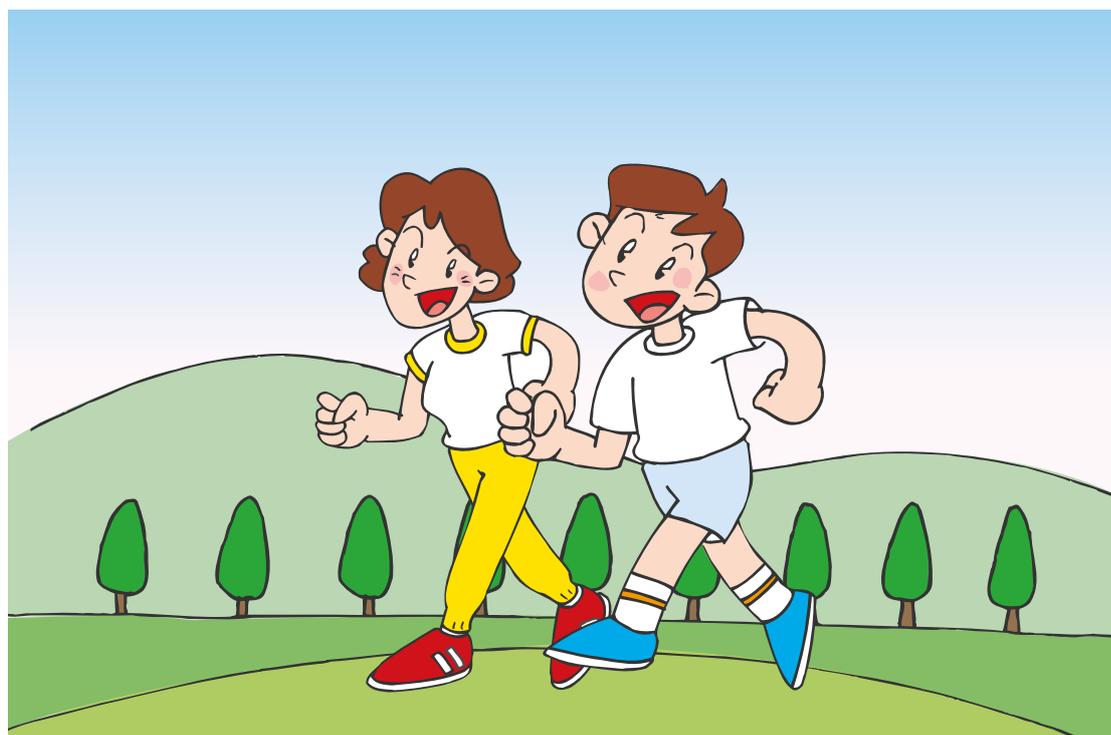
高血圧症の患者さんでめまいや頭痛、肩こりや息切れなどの症状を訴える方もいますが、ほとんどの方は無症状のため、気がつかないまま高血圧を放置しているケースも少なくありません。高血圧を放置すると、動脈硬化を併発し、脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高まります。このような死につながる合併症を引き起こすことが、高血圧の本当の恐ろしさです。欧米ではサイレントキラー（静かな殺し屋）と呼ばれています。



## 早期発見が有効

高血圧の一番の対処法は、早期発見です。健康診断などを活用し、血圧値に気をつけましょう。また、血圧が高めの人は定期的に血圧を測定し、その記録をとりましょう。

症状改善には、塩分を1日6g以下に抑える、野菜を多く摂るなど食生活の改善、節酒(男性の場合で1日日本酒1合以内)・禁煙、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。睡眠を十分にとることも、高血圧のリスクを下げる大きなポイントです。また、いびきをかくといわれている方は睡眠時無呼吸症候群のスクリーニング検査を受けましょう。



※1:日本人の食塩摂取量は、平均1日約11.2gです。肥満者も増加傾向にあることがわかっています。  
(ともに、厚生労働省:平成16年国民健康・栄養調査)

※2:Tanigawa T et al: Hypertens Res 27: 479-484, 2004

# メタボリックシンドローム

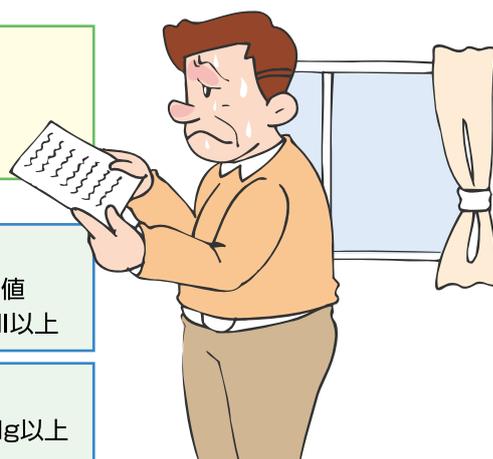
## メタボリックシンドロームとは

動脈硬化を招く高血圧、高脂血症、糖尿病などは、生活習慣病と呼ばれています。これらはすべて、内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」が大きな原因であることがわかってきました。こうした、内臓脂肪型肥満によって様々な生活習慣病が起こりやすくなっている状態を「メタボリックシンドローム」と呼ぶようになり、この状態を治療し、重大な疾病を予防しようという考えが広まってきました。

日本では、2005年4月に独自のメタボリックシンドローム診断基準をつくりました。この基準ではまず、内臓脂肪蓄積の目安であるウエスト周囲径（へそ周りの腹囲。男性85cm以上、女性90cm以上）が大きい人で、かつ下記の3つの項目の中から2つが該当すれば、メタボリックシンドロームであると診断されます。

### メタボリックシンドローム〈診断基準〉

<b>ウエスト周囲径</b> 男性 85cm以上 女性 90cm以上 (内臓脂肪面積100平方cm以上に相当)	上記に加えて	<b>血糖値</b> 空腹時血糖値 110mg/dl以上
<b>血中脂質</b> 中性脂肪値150mg/dl以上または HDLコレステロール値40mg/dl未満		
<b>血圧</b> 収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上		

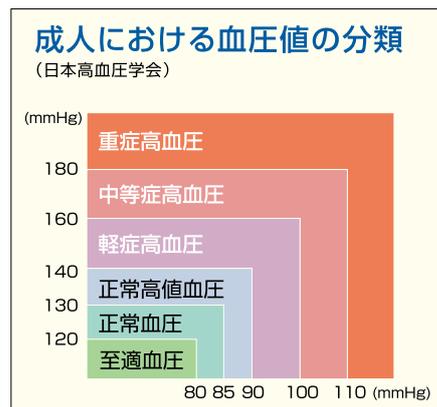


## 検診の重要性

体調管理に有効活用したいのが、健康診断によってわかる検査数値です。自覚症状に頼っては見過ごしがちな生活習慣病も、数値を見ることで把握することができます。以下に各数値の概要を紹介します。

### ●血圧

○高血圧は動脈硬化などにもつながるので注意が必要。塩分の摂りすぎなど食生活のほか、肥満、ストレス、睡眠不足、睡眠時無呼吸症候群も影響することがわかっています。



### ●血糖

○糖尿病の発見・診断に重要な数値です。血液中の糖分を測定します。

基準値 《空腹時血糖》	140mg/dl以上	糖尿病域
	126～139mg/dl	糖尿病危険域
	110～125mg/dl	境界域
	70～109mg/dl	正常域

### ●ヘモグロビンA1c

○血液中の血糖値が増えるほど数値が高くなります。

基準値 総ヘモグロビン中に占めるHbA1cの割合 4.3～5.8%

### ●コレステロール(善玉・悪玉)

○悪玉(LDL)コレステロール:この値が高くなると余分な脂質が血管壁に多く残されていることとなります。動脈硬化の原因として重要視されています。

基準値 70～139mg/dl

○善玉(HDL)コレステロール:血管壁にへばりついたコレステロールを取り除く働きがあります。数値が低いほど動脈硬化の危険が高まります。

基準値	男性	40～86mg/dl
	女性	40～96mg/dl

### ●中性脂肪(トリグリセライド)

○血液中の中性脂肪の量です。数値が高いほど動脈硬化の危険が高まり、数値が少なすぎると栄養障害の可能性がります。

基準値 50～149mg/dl



# 動脈硬化

## 見落とししがちな重大疾病

動脈硬化にはいくつかパターンがありますが、もっとも多いのは、血管内に不要な脂質が沈着することで血管内が狭まったり血管がふさがれた状態です。高血圧や糖尿病、血中の悪玉コレステロール増加、喫煙が主な原因と考えられます。生活習慣の乱れのほか、ストレス解消のために多量飲酒・喫煙が日常的という人は要注意です。また、高血圧や糖尿病を長期間放置することにより生じる動脈硬化も日本人には非常に多くなっています。

動脈硬化も、かなり悪化するまで自覚症状がありません。そのため放置しがちですが、悪化すると体内の細胞に酸素が行き渡らなくなり、心疾患や脳卒中などの重大な疾病を引き起こします。厚生労働省の「人口動態統計」によると、日本人の死因のうち、心疾患と脳卒中を合わせた割合は約30%で、悪性新生物（がん）の割合とほぼ同数です。動脈硬化の予防と治療は、心疾患や脳卒中の予防法として非常に大切です。

## 禁煙でリスクが半減

動脈硬化予防には、高血圧、糖尿病を防ぐことがたいへん重要です。食生活を整え、十分な休養、適度な運動を行うことで、動脈硬化の進行が遅くなることがわかっています。

また、禁煙にも大きな効果が期待できます。喫煙は、血中の善玉コレステロールを減らします。禁煙した人が脳卒中や心筋梗塞で亡くなる可能性は、禁煙後、約10年で喫煙者の約半分になることがわかっています。禁煙はがんの予防にも効果的です。



# メンタルヘルス不全

## 不規則勤務も一因

私たちの日常には様々な刺激があり、ストレスを誘発しています。ストレスを乗り越えることで問題を解決したり成長することもありますから、すべてのストレスを問題視する必要はありません。しかし、刺激が強すぎたり、長期間に渡る場合、体や心に病的な反応が現われることがあります。長時間労働や不規則な勤務形態も、メンタルヘルス不全を招く大きな一因です。

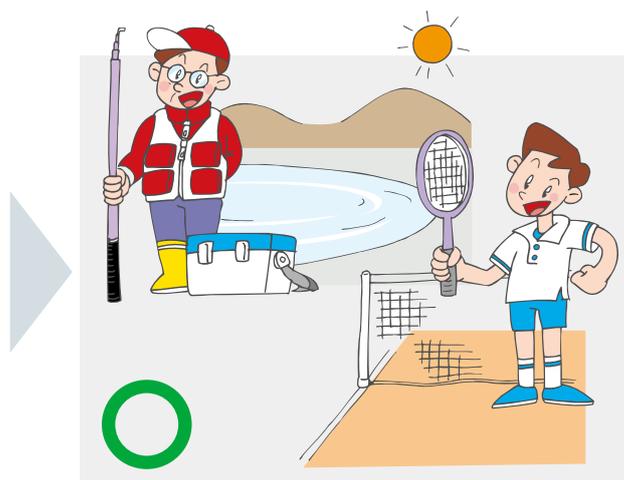
メンタルヘルス不全の代表的なものはうつ病です。心的ストレスが原因となり、抑うつ気分や不安感、焦り、集中力低下などの症状が現われます。意欲の低下や気力・根気の減退もみられ、自律神経系の症状も伴います。うつ病は、“仮病”や“気のせい”と誤解され、発見が遅れることも少なくありません。周囲の理解不足も、メンタルヘルス不全を悪化させるので要注意です。

## ストレス解消法を見つける

ストレスの原因を取り除くことができない場合、メンタルヘルス不全の解決法は、自分にとってのストレス解消法を見つけることです。趣味に打ち込む時間を確保する、睡眠をよくとる、心の持ちかたを変えてみるなどで解消できる部分も少なくないのです。

ただし、過度の飲酒、喫煙やギャンブルは、ストレス解消法としてはお勧めできません。飲酒や喫煙は依存症状や高血圧、動脈硬化、がんなどの疾病を招くリスクを高めますし、ギャンブルは深刻な経済問題を招く場合があります。これらが新たな疾病や経済問題を引き起こし、かえってストレスを増大させることとなります。

また、メンタルヘルス不全への対応には、職場をはじめとする周囲が大変大きな役割を担っています。家族や同僚、上司など周囲の人々が気を配ることで、メンタルヘルス不全は早期に発見することができます。仕事に対する意欲の減退や欠勤の増加、ミスや事故が多くなる、表情の変化といったサインを見逃さず、早期に治療をはじめれば、回復も早くなります。



# 自律神経のバランス

## アクセルとブレーキ

人間の身体は約24時間の固有のリズムを持っており、交感神経（アクセル）と副交感神経（ブレーキ）の2種類の自律神経がバランスをとって血圧、消化機能をはじめとする身体のリズムを調節しています。

自律神経がきちんと働くためには、朝起きて昼間活動し、夜しっかりと睡眠をとるというリズムを守ることがポイントです。交感神経は朝から活動を高め、心身を目覚めさせ、様々な身体活動を促します。一方、副交感神経はリラックスしているときに働きます。副交感神経が優位になると交感神経の活性は低下し、消化機能が高まり、睡眠がよくとれるようになります。

不規則な勤務形態や長時間労働でこのリズムが崩れると、アクセルとブレーキのバランスが崩れ、自律神経の調整がうまくいかない状態（自律神経失調症）に陥ります。しかし、自律神経失調症の場合、病院などで検査をしても、異常は見つかりません。精神的なストレスなどが原因となって身体の機能不全をきたし、慢性疲労、めまい、ふらつき、抑うつ、食欲不振、下痢、便秘、不眠などの症状が起こるため、検査結果にはこの段階では異常が現われないのです。しかし、これらの症状は身体が最初に発する大事なサインなので見落とさないようにしましょう。自律神経のアンバランス状態を放置すると、高血圧や不整脈、やがては心疾患など重大疾患へとつながります。



## 可能な限り睡眠を確保

症状の改善には、自律神経のバランスを回復することが大切です。そのためにはまず、十分な睡眠を確保することです。トラック運送業では、深夜走行や交代勤務など、体内のアクセルとブレーキのバランスを崩しがちな勤務形態で従事している人が少なくありません。可能な限り睡眠をとる時間を確保し、なるべく夜寝て朝起きる生活リズムを守り、リズムが乱れたら、できるだけ早期に整えるように意識して睡眠をとることを心がけてください。

## 起床時にコップ一杯の水を

一般に、朝は血液が固まりやすく、夜は血が固まりにくいといわれます。一晩の睡眠中の発汗により脱水傾向にある血管内で血液が固まるリスクが高まると心筋梗塞の危険性が発生します。タバコは血管収縮作用のあるニコチンを含んでいますので起床時のタバコは危険です。「朝、まずコップ一杯の水を飲むこと」をお勧めします。血液の濃度を薄め、固まりにくくすることができます。

また、力仕事は血圧を大幅に上げることがありますので、脳出血予防の上で要注意です。勤務前の血圧測定を心がけ、高血圧の方は降圧薬の服用を守ってください。



# 過労死につながる勤務形態

## 長時間労働・深夜勤務・交代勤務

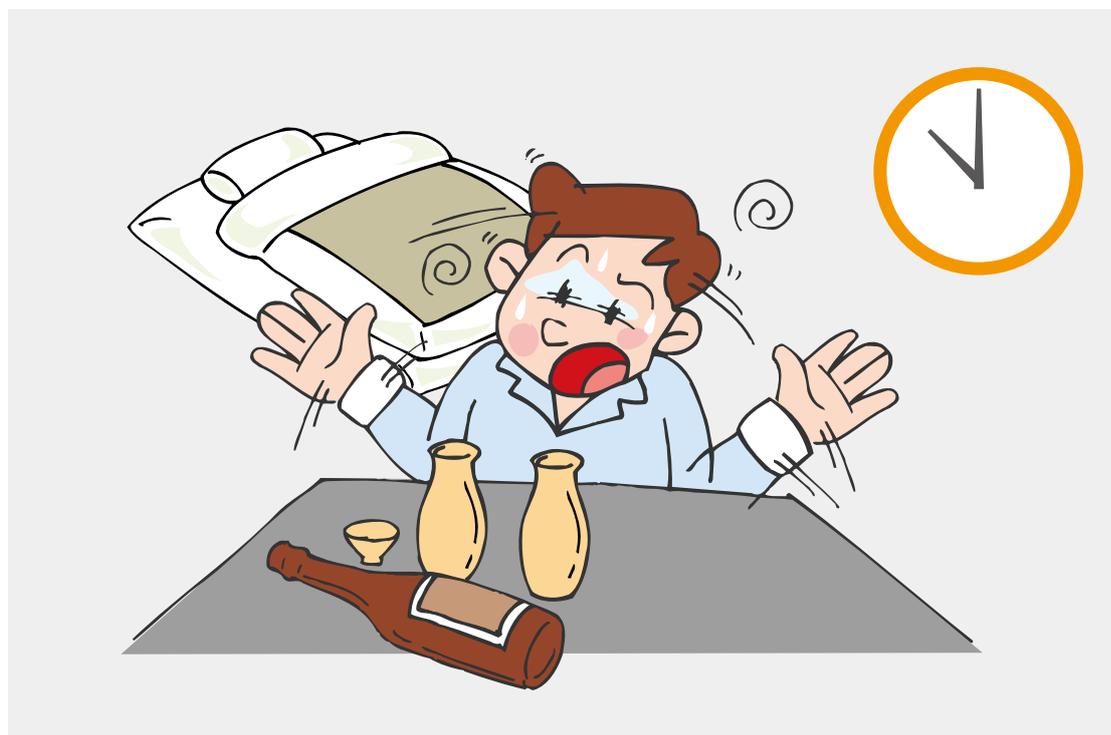
労働集約型産業であるトラック運送業では、現在も過度の長時間労働、深夜勤務や交代制勤務に従事している労働者が数多くいます。人間の身体は、長期間にわたって昼夜逆転の生活をして、それに慣れることはできません。その結果、夜勤中の眠気を覚ますために喫煙本数が増加したり、缶ジュース、栄養ドリンクの多飲による糖分の摂り過ぎから生活習慣病に至る人もいます。さらに、夜は集中力や注意力が散漫になりがちのため、ミスや事故を招く危険性も高まります。

不規則・長時間労働の中、心身の健康維持に深く関わっているのが「睡眠」です。睡眠不足は高血圧をはじめとする身体疾患を招くだけでなく、メンタルヘルスにも大きく影響します。勤務形態などで夜間の睡眠確保が難しい場合も、その週のうちにできるだけ夜に眠る習慣を取り戻し、乱れた自律神経のバランス調節を心がけてください。

## 「寝酒」は逆効果

**勤務時間中の飲酒は絶対厳禁ですが、勤務時間外に睡眠をとるために酒を飲む、寝酒も好ましくありません。**

「寝酒」は睡眠の質を下げることがわかっています。寝酒に頼らず安眠が得られるよう、次頁の「安眠を得るには」のアドバイスを参考にしてください。



## 安眠を得るには

- 床につくのは眠くなってから。寝床で読書をしたり、あれこれ考えることは止めましょう。  
寝室は、眠るためだけに使うことで、眠りへの条件づけができます。
- なるべく同じ時刻に起床し、起きたら直射日光を浴びましょう。  
自律神経のバランスを整えます。
- 眠るための環境を整えましょう。  
物音や明るさなど障害となるものはなるべく取り除き、心地よい温度や湿度を確保するようにしてください。
- 眠りを妨げるものは避け、眠る前はできるだけリラックスしましょう。  
睡眠前の喫煙、カフェインは眠りを妨げます。入浴や香り、読書など、自分にあったリラックス法を取り入れましょう。
- 短期間なら、必要に応じて睡眠薬を利用しましょう。  
少量、短期間ならば全く問題はありません。

これらの条件を整えても睡眠が十分にとれない場合、睡眠障害を起こしている病気の可能性があります。専門医に相談して下さい。



# 過労死等を避ける秘訣

過重労働、そして過労死等を避けるためには、仕事中心の生活を送るだけでなく、自分自身を省みる余裕を持つことが大切です。

物事を必要以上に深く考え込まず、楽天的な面を保つこと、多忙であってもできる限り健康に気をつけること、家族や職場内の人間関係を良好に保つことなどが、心身への負担を和らげます。物事を楽天的に考え、自分自身を大切にできる人は、結果的に身体の不調サインにもよく注意し、円滑な人間関係を築くことができるのです。

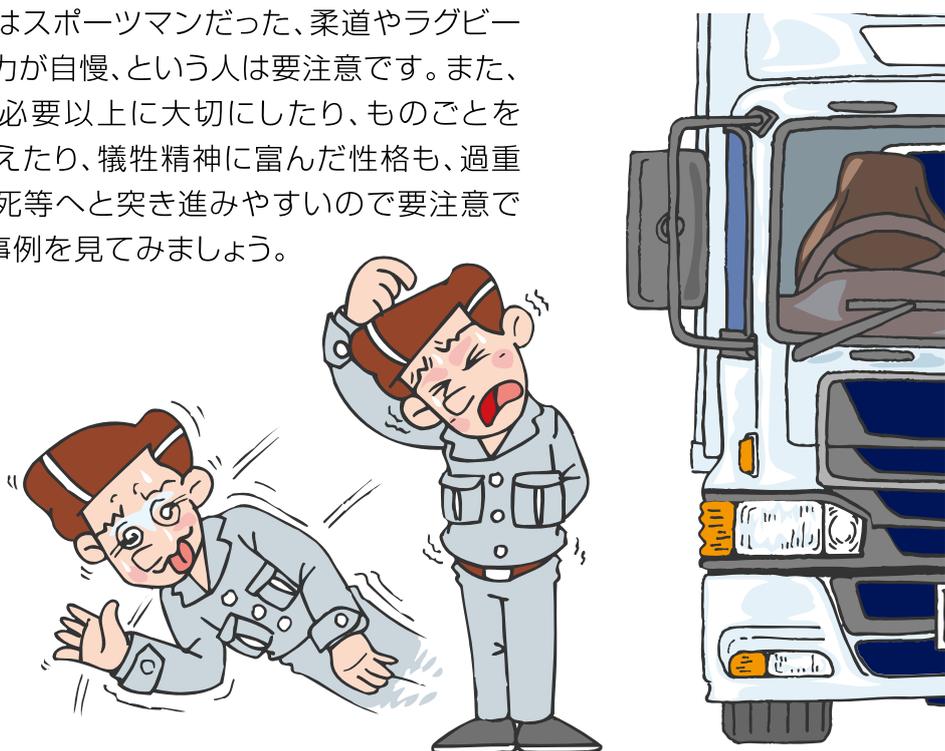
## 過労死等を避ける生活習慣

過重労働による重大疾病の罹患、過労死等を避けるためには、心身に負担をかけることが何よりも大切です。まずは、健康づくりの三本柱である食事・運動・休養に気をつけることから始めてください。減塩や適正カロリー、栄養バランスに気を配った食生活と、適度な運動、十分な睡眠が確保できれば、過労死等のリスクは大幅に減らせます。中でも最も早急に取り組む必要があるのは、「十分な睡眠の確保」です。

また、ストレスをためないよう楽的なものの考えかたを実践することも有効です。飲酒は日本酒なら1日1合までが適正量とされ、さらには禁煙が理想です。

## 過労死等を起こしやすいタイプは？

学生時代はスポーツマンだった、柔道やラグビーで鍛えた体力が自慢、という人は要注意です。また、我慢強さを必要以上に大切にしたり、ものごとを悲観的に考えたり、犠牲精神に富んだ性格も、過重労働や過労死等へと突き進みやすいので要注意です。以下の事例を見てみましょう。



## 事例

### ● 高血圧を放置し、脳出血で倒れる ～トラックドライバーAさん(53歳)のケース

長距離トラックドライバーのAさんは、「体調不良は気合いで治す」と豪語する典型的なスポーツマンタイプ。我慢強さを美德と考え、黙々と努力を重ねるタイプで、職場でも頼りにされてきました。会社や同僚の負担を軽くするために同僚の有休やポカ休の代理を快く引き受け、連日の深夜走行に耐えてきました。しかしながら、激務の毎日に自分の体調を省みる余裕はなく、高血圧を放置し、結局脳出血で倒れてしまいました。

過度に我慢強いことや勤勉な性格は、ときに自分自身を傷つけることがあります。自らの体調と向き合う心の余裕を持ち続けて下さい。

## 仕事に対する欧米との意識格差

日本では、「勤勉であること」が美德とされてきました。生活の中心に仕事を据え、仕事のためには自分の私生活を犠牲にすることはあたり前と考えられてきました。仕事を「極める」という求道精神が、社会の期待する個人の理想的なあり方でした。この精神が、戦後復興とその後の急激な経済成長、技術発展を支えてきたことも事実です。

一方で、このような生活観は、家族との関係や自分自身の健康を省みないという側面も生み出しました。過労死はそのままKaroshiとして英語になっています。また、Karoshiについて“Japanese live and die for the work”（仕事のために生き、仕事のために死ぬ日本人の生き方）と米国の雑誌で紹介されたこともあります。

欧米の生活観では、仕事を“神様からの罰”と考えます。仕事は、あくまでも生活にゆとりを与えるための手段で、本来はしなくてもよいもの、という考え方です。

欧米の仕事観は、“労働者”を意味する英単語にも現れています。Labor（義務や与えられた仕事）とWork（創造的な仕事）の2種類に分けられます。人生の中心を仕事ではなく自分自身にすることで、体調に気を配り心のゆとりを持てる働き方を選択することができます。これからはLaborでなく、ゆとりを持ったWorkを目指しましょう。

勤勉であることは立派なこと。しかし、自分自身の生活を省みて、過労死等を決して招かないことが、働く上で大切なポイントなのです。

# SAS (睡眠時無呼吸症候群)

## 主な原因は肥満

昼間激しい眠気に襲われる、集中力が低下してきた——。夜間きちんと睡眠時間を確保しているにもかかわらず、このような症状があるときは、睡眠時無呼吸症候群(SAS)を疑ってください。現在、全国で200万人を超えるSAS患者がいると考えられています。トラックドライバーだけでも約2万人いる計算になります。しかし、実際に治療を受けているのはそのうち数%に過ぎません。ほとんどのSAS患者は、自身がSASであることにさえ気がついていないのです。

SASの主な原因は肥満です。のど周りに脂肪がたまると、睡眠時に仰向けになったときにのどの内部の組織が垂れ下がり、呼吸を妨げます。呼吸停止が一晩に何度も繰り返されるので、眠りが浅くなり、睡眠不足状態になります。重度のケースでは、一晩に300回の呼吸停止を繰り返し、脳は徹夜と同じ状態になっています。

飲酒との関係も重要です。飲酒をした夜の無呼吸数が、非飲酒時に比べて倍増しているという実験結果もあります。アルコールがのどの筋肉をゆるめ、通常よりも気道をふさぎやすくします。

SASは、眠気を招くために交通事故などの原因になるだけでなく、病気との関連もみられます。その一つが高血圧です。睡眠中の無呼吸状態によって自律神経のバランスが崩れ、血圧を上げることがわかってきました。SASを治療することにより血圧が低下することもよくあります。

また、日本人は肥満でなくても顔の骨格上、SASがおこりやすいので注意が必要です。



## まずは簡易検査を

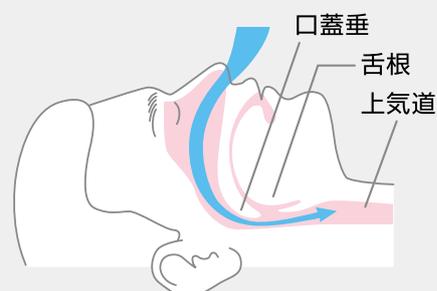
SASのもっとも有効な対策は減量です。5kgやせると、気道の内径が約1mm開きます。やせて気道を確保することによって、無呼吸の原因を取り除き、安眠を確保することができます。目安は20歳の時の体重です。20歳時と比べ、10kg以上体重が増えた、最近疲れやすい、という人は、SASの可能性ががあります。一方、日本人ではやせ型でもSASになる人が少なくありません。やせていてもこのような症状があれば検査が必要です。

SASとわかってもしすぐに何kgも減量することはできません。そこで効果的な治療法がCPAPと呼ばれる器具を装着するものです。睡眠時に鼻マスクをつけ、空気を送り込んで気道を確保します。これを使えば、その夜から安眠を得ることができます。

SASの検査は、一般に専門医療機器の整った病院で1泊がかりで行うものです。しかし、SASの程度を自宅で一晩寝ながら簡便に判定できる簡易検査があります。(社)全日本トラック協会では、この検査費用を半額助成しています。SASかもしれないと思うふしがあれば、この制度を利用してぜひとも一度簡易検査を受けましょう。

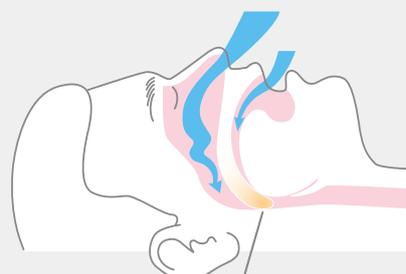
### 〈睡眠中に呼吸が止まるしくみ〉

健康な人の場合



正常な場合、上気道は閉じないで気流が保たれている。

SASがある人の場合



上気道がふさがることはいびき、無呼吸が起こる。

### —SASに関する問い合わせは下記の専門機関へ—

NPO法人

睡眠健康研究所

所在地：〒156-0042

東京都世田谷区羽根木1-25-16

電話番号：03-5355-9941

FAX番号：03-5355-9956

E-mail：sleep-adm@umin.ac.jp

http://sleep.umin.jp/

NPO法人

大阪ヘルスケアネットワーク普及推進機構

所在地：〒536-0014

大阪市城東区嶋野西2丁目11番2号

大阪府トラック総合会館3F

電話番号：(06)6965-3666

FAX番号：(06)6965-5261

E-mail：sas@ochis-net.com

http://sas.ochis-net.jp/

SAS(睡眠時無呼吸症候群)についての詳細は  
(社)全日本トラック協会のホームページ「SAS対策」をご覧ください。

<http://www.jta.or.jp>



社団  
法人

**全日本トラック協会** 労働部

〒163-1519

東京都新宿区西新宿1-6-1 新宿エルタワー19階

TEL. 03(5323)7626

FAX. 03(5323)7230

ホームページ <http://www.jta.or.jp>