

いい仕事は 快適な睡眠から

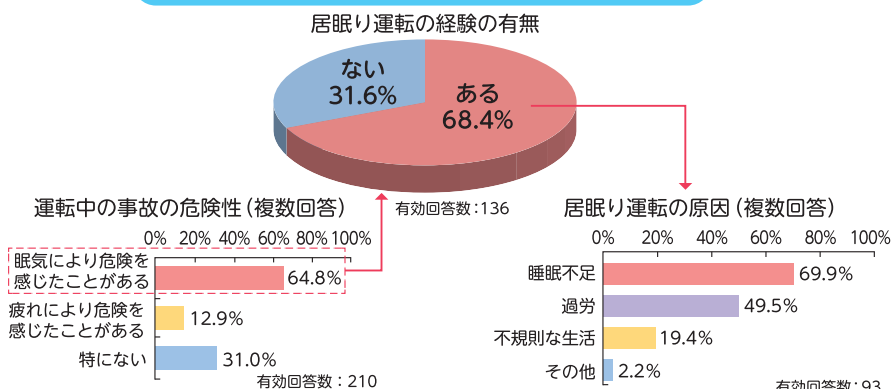


ご存知ですか??
睡眠5時間未満の運転者は、
「ヒヤリハット体験」が**2.3倍!**(※1)

居眠り運転の要因は「睡眠不足」「不規則な生活」

全日本トラック協会の調査(※2)では、ドライバーの64.8%が運転中の眠気により危険を感じたことがあり、この64.8%のドライバーのうち68.4%は、実際に居眠り運転の経験があると回答しています。その原因として、「睡眠不足」「過労」「不規則な生活」を挙げています。

トラックドライバーの運転実態調査結果



※1: 厚生労働省「過労運転等による交通労働災害防止に係る調査研究」

※2: 全日本トラック協会「貨物車の安全運行対策に関する調査研究報告書」(2005年3月)

あなたの睡眠健康度を簡易チェックしてみましょう

- ☐ 睡眠時間が足りていない
- ☐ 朝目覚めた時に休まった感覚がない
- ☐ 日中に眠気が強い
- ☐ 寝室環境が快適でない
例) 寒い・暑い・うるさい・明るい
- ☐ 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
- ☐ 日中の運動量が少ない
- ☐ 食事時間が不規則だ
- ☐ 夕方以降によくカフェインをとる
- ☐ 喫煙や寝酒習慣がある
- ☐ 睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続いている

チェックが多い方は要注意!

以下のコンテンツを参考にこの機会にぜひ睡眠習慣を見直しましょう。

(1) 全日本トラック協会
「安全運転・健康運転のための
トラックドライバー睡眠マニュアル」



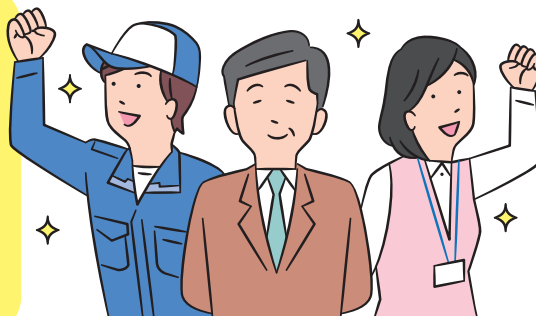
(2) 厚生労働省
「成人のためのGood Sleepガイド」



○出典: 厚生労働省「成人のためのGood Sleepガイド」

点呼で睡眠チェックできていますか？

平成30年6月1日から点呼時にドライバーに対して「睡眠チェック」が義務付けられました。点呼では、顔つきなどの変化をよく観察することにより、運転者の前日の状況や疲労・健康状態などについて細かくチェックすることが大切です。点呼を活かして居眠り運転を未然に防止しましょう。



点呼のポイント

- 右図のように、睡眠不足は顔の表情や声色に出ると言われています。たとえば睡眠が足りないと、眉毛がハの字型になったり、目が赤くなったり、目がとろんしたり、口角にゆるみがあったり、また目が妙に引きつっていたりします。その場合は、睡眠不足を疑ってよいでしょう。
- とくに眉毛がハの字型になっている場合は、睡眠時間が短かったり、中途覚醒が多かったりして深い睡眠（徐波睡眠）が不足している場合があります。また、眉毛が逆ハの字型になっている場合は、早朝勤務の連続により睡眠の後半に現れる浅い睡眠（レム睡眠）が不足している場合があります。
- 声がかすれていたり、喉が痛いと言った場合は、睡眠中にいびきをかいていることが予想され、「睡眠時無呼吸症候群（SAS）」が疑われます。

点呼時に顔つきをチェック



ストレスを解消する浅い睡眠（レム睡眠）が不足

イライラ



良好



疲労が回復する深い睡眠（徐波睡眠）が不足

眠気

点呼の確認ポイント

業務前点呼

- ・ 運転者の健康状態、疲労の度合、飲酒の有無、薬の服用状況、異常な感情の高ぶり、睡眠不足などについて確認します。



運転者の歩き方、服装、顔色、口臭、目の動きなどをよく観察し、異常が感じられれば質問する。前日の状態と比較し、また質問に対する反応時間などを見る。

業務後点呼

- ・ その日の運行で、疲れが溜まっていないかを確認します。
- ・ 翌日の運行に役立てるため、業務に応じた確認事項に加えて、休日・休暇等のアドバイスをを行います。
- ・ ヒヤリハット経験がなかったかを確認します。



業務後点呼では、「お疲れ様」という心からのねぎらいが、運転者の励みや疲労解消になる。

※参考資料：全日本トラック協会「安全運転・健康運転のためのトラックドライバー睡眠マニュアル」、国土交通省「トラック輸送の過労運転防止対策マニュアル」

ご存知ですか？「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」スクリーニング検査助成事業

全日本トラック協会では、睡眠時無呼吸症候群（SAS）のスクリーニング検査助成事業を実施し、輸送の安全確保とドライバーの健康増進に努めています。お申し込み等詳細につきましては、所属のトラック協会にお問い合わせください。