

TB CLUB

ドライバーのための
誌上クリニック OPEN!!

○ ドライバー「定期点検」×

カラダのメンテナンス
+
チェックシート

- タバコはもう10年以上も吸っている。
- 一週間のうち2日続けてお酒を抜くことはない。
- 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)の数値が27以上ある。
- 仕事以外のことで身体を動かすのは嫌いだ。
- 塩辛い食べ物にも甘い食べ物にも目がない。
- 長距離乗務の時に下痢や便秘をしやすい。
- 外食時にとくに意識して野菜を食べることはない。
- 運転中、急に激しい頭痛に襲われることがある。
- 家族から「イビキがひどい」と言われる。
- 少し激しい運動をした後、なかなか動悸が納まらない。

※上の設問で5項目以上思い当たること
があるドライバーは黄信号。次ページ
からの記事をよく読んで、日常生活を振
り返ってみましょう。



ドライバーにもカラダの「定期点検」が必要です。

本格的な冬の到来を迎えて、皆様もタイヤの履き替えやオイル交換など車両管理に余念のない毎日をお過ごしのことと思います。しかし、そこでつい見過しがちなのが、ドライバーの皆様ご自身の「点検」です。運転士が運転中に眠り込んで停車駅を通過してしまった列車や、運転手が心臓発作で意識不明になり衝突したバスなど、ドライバーの病気が引き起こした事件や事故のニュースは後を絶ちません。公道上で日常の多くの時間を過ごすプロドライバーの健康は、単にドライバー自身だけの問題ではないのです。しかも、冬は車だけでなく人間の身体にも厳しい季節。万一の事故を未然に防ぐため、車と同様に自分の健康状態をこまめにチェックしておきたいものです。今号の<TB CLUB>は、ドライバー専門の誌上クリニックを臨時オープン。運転中に気をつけたい症状や日常心懸けたい健康管理法など、すぐに役立つ健康情報をアドバイスします。もちろん初診料や診療費は1円もいただきません。「読む予防注射」——のつもりで、どうぞ気軽にご覧ください。



最初に取り組みたいのが、車両の点検と同様の
チェックシートの記入です。
ふだんの仕事でタイヤの摩耗やオイルの汚れに
向ける厳しい眼を、そのまま自分の身体に
向けてみることから始めましょう。

1 運転中のドライバーを襲う脳卒中や心不全。頭痛や動悸など、発作の前兆を見逃さない。

増加する運転中の発作による事故

2003年5月、東京都羽村市で高齢者専用バスの運転手(60)が心臓発作で意識を失って衝突事故を起こし、乗客の女性(72)が約2週間のけがを負いました。病院に運ばれた運転手は心筋梗塞で死亡したとのこと。この事故は、もちろんドライバー自身にとっても大きな悲劇ですが、大型車両を操るドライバーの健康管理の破綻は、周囲にも深刻な影響を及ぼすという事実をあらためて教えてくれます。

40歳を過ぎれば誰でも「発作予備軍」

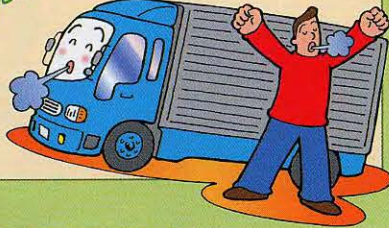
とはいえ、いうまでもなく運転中の発作は高齢者だけに起こるわけではありません。高血圧症や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病をかかえた人なら誰もがその「予備軍」。年齢や体力に対する過信は禁物です。実際、不運にも40代の若さでクモ膜下出血や脳梗塞に襲われる人は少なくありません。たとえそれが軽度の脳梗塞や心筋梗塞であっても、高速道路を走行中に起こった場合、かなりの確率で死亡事故に直結することは間違いありません。

日常の健康管理こそ最良の対策

発作の前兆は病気によってさまざま。朝起きてから身体が重い。クビの筋が痛む。暑くもないのに大量に汗をかく。じっとしていても動悸や息切れがする。急にロレツが廻らなくなったり、激しい頭痛や耳鳴りがしたり眼がかすんだりする。——そんな身体のちょっとした異常を見落とさないふだんの心構えが大切です。万一身体の異常を感じたら決して無理せず、乗務を見送って、できるだけ早く医師の診察を受けることが第一。そしてなによりも、血圧、中性脂肪、糖尿など、生活習慣病の予防と克服を含めた健康管理こそ最良の対策です。

※参考資料 SANSPO.COM(産経新聞社)

万一、身体の異常を感じたら無理をしないこと。



2 規則正しい食事と排泄は健康の基本。美味しく食べて快適に出すための心懸け。

運転中のカロリー消費は事務職と同レベル

ドライバーに限らず、現代のビジネスマンの健康にとって最大の課題は栄養管理。なかでも過食は、さまざまな生活習慣病を引き起こす主要原因になっています。一般的に肉体的労働に分類されるドライバーも、実は荷積みや荷下ろしの作業時を除いた運転中のカロリー消費量はオフィスワーカーと大差ありません。エネルギー代謝量を大きく上回る食事は、百害あって一利なしと心得ましょう。

外食のメニュー選びにもひと工夫が必要

早朝から深夜におよぶ業務も少なくない職業柄、ドライバーがふつうのサラリーマンと同じような食生活を送るのはなかなか困難ですが、それだけに毎日の食事には十分に気を配りたいものです。外食中心になるのは避けられないにしても、とくに塩分、脂肪分、糖分の摂りすぎに注意しながら、野菜を多く使った食事を心懸けましょう。一般的に丼物や麺類よりも、汁碗や小鉢の付いた定食類のほうが栄養のバランスが優れているようです。

繊維質重視の食事と軽い運動で快食快便

食事管理の重要性は食べることだけではありません。一日の長時間を運転席で過ごすために、便秘がちなドライバーも少なくないはず。これは、本来人体の消化器が適度な身体活動を前提に造られており、座り続けた姿勢では腸のぜん動運動がうまく動かないため。対策としては、海藻類や豆類など食物繊維を豊富に含んだ食品をふだんの食事に採り入れることや水分を十分摂ること。また、ニコチンは消化器の活動を抑える働きがあるためタバコの吸い過ぎは避けること。さらに、適度な運動で内臓の活動を促すことも大切なポイントです。

毎日の食事に海藻類や豆類、食物繊維を。



足のかかとやつま先を上下運動したり、ふくらはぎをもむと効果的です。



3 プロドライバーの職業病「肩こり」「腰痛」、慢性的な痛みが思わぬ事故につながる危険も。

深刻なドライバーの「肩こり」「腰痛」

たとえば生産ラインで働く工場労働者やコンピュータプログラマーなども、イスに座り続けて長時間同じ姿勢でいることつらさは同じでしょう。しかしドライバーが他の職種と違うのは、そのイスが狭い車内にあるということ。片時も前方から眼を離せず、足をペダルに、両手をハンドルに乗せたまま、時には1時間以上同じ姿勢を続けることもあり、もちろん工場やオフィスのように決まった時刻での休憩もありません。そんなドライバーにとって「肩こり」や「腰痛」は、もはや職業病。そしてこの痛みによるドライバーの一瞬の操作の遅れが、思わぬ事故につながるかねないのです。

運転席でもできるストレッチ体操

「肩こり」や「腰痛」の主な原因は、長時間におよぶ筋肉の緊張状態による血行不良。筋肉組織の中に発生した疲労物質の尿酸が血液の循環が悪いために排出されずに蓄積し、これが痛みを引き起こします。一番の対策は血液の循環を回復すること。本来なら入浴やマッサージなどが効果的ですが、運転中という環境を考えればストレッチ体操がもっとも手軽で速効性が期待できる対策でしょう。右の図を参考に、凝った筋肉の一本一本を伸ばすことで、緊張を解きほぐし、血行を回復させましょう。

心不全の前触れで起こる肩こりも

ただし、ただの「肩こり」や「腰痛」とタカをくくっていると、実は内臓の障害が原因だったというケースも。心筋梗塞の前兆として肩こりに似た痛みが現れることも知られています。ストレッチ体操や入浴でも回復しないつこいコリや痛みは、一度医師の診察を受けられることをお薦めします。

ドライバーのためのリフレッシュ体操

<p>肩こりをとる</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 背筋を伸ばし、両手を上に伸ばす。 2 手の平で天井を押し上げるように伸ばす。 3 6秒から12秒続ける。
<p>腰の疲れをとる</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 腰を両手で押し、胸をそらす。 2 3秒ほど体をそらせ、息をはきながら3秒間自分のへそをのぞきこむ。
<p>肩と腕のだるさをとる</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 腕をぶらりと下げてリラックスする。 2 肩を上下に動かす。

リフレッシュ体操は、安全な場所に停車して行ってください

4 トラック・バスドライバーも要注意!! プロ選手でもかかる「エコノミークラス症候群」

プロ選手も避けられなかった怖い病気

現在サッカーのドイツ・ブンデスリーガでプレーする高原直泰選手(当時ジュビロ磐田所属)が、2002年のワールドカップ日韓大会を前に「エコノミークラス症候群」にかかり、確実と見られていた本戦への出場が果たせなかったのは記憶に新しいところ。世界を舞台に活躍するトップスポーツ選手の強靱な肉体をもってしても避けられなかったこの病気は、正式には「肺動脈血栓塞栓(そくせん)症」といいます。高原選手は実際にはビジネスクラスの比較的ゆったりとしたシートに座っていたにも関わらず、この病気にかかってしまいました。

血管の中にできた血の固まりが肺へ

原因は、ヒザやふくらはぎ付近の足の静脈に血の固まり(血栓)ができ、その固まりが血管を流れていくことによるもの。この血栓が肺に詰まって呼吸困難や心肺停止などを引き起こします。これは、長時間同じ姿勢でいると体内から水分が失われ、血の流れが滞ってゼリーのような固まりができやすくなるため。肥満気味の人や最近下肢の外科手術をした人などはとくに発症の危険度が高くなります。

2、3時間に1回は休憩をとり、水分補給と軽い運動を

予防策としては、下半身を圧迫しない服装を心懸けることや、歩いて筋肉を動かして血流を確保すること、2、3時間に1回は休憩をとること、座ったままでも1時間に1回はかかとの上げ下げなどの運動を行うことなどが挙げられます。また、水分の補給も大事で、水やお茶、ジュースはいいですが、コーヒーは利尿作用があるので控えたほうがよさそう。また、症状は運転中だけに出るとは限らず、長時間乗務を終えた後の2週間以内は要注意。足のむくみや胸の苦しさなどを感じたら、医師の診断を仰ぎましょう。

※参考資料 NIKKEI NET いきいき健康「エコノミークラス症候群—その手軽な予防法」(日本経済新聞社) / 毎日新聞2002年4月26日東京朝刊(毎日新聞社)

5 日中、突然に襲ってくる猛烈な眠気。 大事故の危険もある「睡眠時無呼吸症候群」

もし、高速道路上で眠気に襲われたら

冒頭で触れた新幹線の通過事故は、2003年2月に山陽新幹線の岡山駅で起きたもの。幸い列車は緊急停車し大事故は避けられましたが、その後の調査でこの列車の運転士が「睡眠時無呼吸症候群」(SAS)だったことがわかりました。この病気は、ふだん深い睡眠が得られないために日中突然に猛烈な眠気に襲われるというもの。この運転士の場合、時速270kmで走行中、車掌に起こされるまで8分間も眠り込んでいたといえます。たった一人で運転中のドライバーが高速道路上でこの眠気に襲われた場合のことを考えると、ただ背筋が冷たくなるばかりです。もし運転中に強い眠気に襲われたら決して無理をせず、避難帯などの安全な場所に停車して休憩をとり、運転の継続が不可能だと思ったら警察などに救援を要請することも必要でしょう。

呼吸停止や不規則なイビキに要注意

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは、その名の通り寝ているときに呼吸が止まってしまう病気。睡眠中に呼吸停止状態が繰り返される結果、日常的に睡眠不足に陥ってしまうのです。具体的には1晩につき30回以上、1時間につき5回以上呼吸が止まることをいい、呼吸が止まることで酸欠状態になるため息苦しさを感じて何度も目が覚めたり、朝寝起きが悪くて頭痛がしたり、日中も眠気がとれない、などという症状が見られます。また、家族に「寝ているとき呼吸が止まっている」とか「イビキがひどい」と言われたら要注意。そのイビキも規則性のある普通のものではなく、音の間隔が不規則で苦しそうな音を出すようなら早めに医師の診断を仰ぎましょう。

患者数200万人、 居眠りドライバーの3割も。

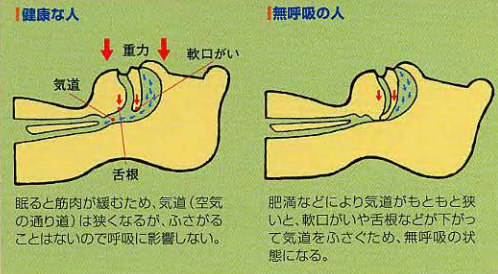
これまであまり聞き慣れなかったこの病気。実は全国に患者数200万人といわれ、ある専門医の実態調査によれば居眠り事故の運転者の約3割にSASの症状が見られたともいいます。また、無呼吸による酸欠で心臓や脳に負担がかかるため、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす危険があり、治療しなかった場合の10年後の生存率は60%という研究報告もあります。

主な原因は肥満。

意外に恐い病気でもあるSASですが、その主な原因は肥満。肥満によって気道が狭くなることで、睡眠時に舌根が下がった時に気道を塞いでしまうために無呼吸状態に陥ります(下図参照)。他にも舌が厚かったりクビが太くて短かったりアゴが小さかったりという体型的な要素もありますが、肥満予防がこの病気の第一の予防法であることを覚えておきたいものです。

※参考資料 SANSPO.COM(産経新聞社)

睡眠時無呼吸の仕組み



YOKOHAMA「トラック・バス用タイヤ 専用サイト」がOPEN!!

TB CLUBも当サイトから閲覧できます。

当サイトでは、横浜ゴムのトラック・バス用タイヤ事業のコンセプト“PRO FORCE(輸送のプロを支えるタイヤのプロであること)”を柱に、「商品力」「技術力」「サービス力」「情報管理力」という4つの力を紹介。「商品力」では主力商品のTY787・TY687を、「技術力」では横浜ゴム独自のタイヤ先進技術を解説。また「サービス力」では24時間体制でタイヤのトラブルに対応するYNS(ヨコハマタイヤ・ネット・サービス)についての説明、そして「情報管理力」ではタイヤ運用情報をコンピュータで一括管理するTMS(タイヤマネジメントシステム)などを紹介しています。特に、「PRODUCT」の部分では、国内初のトラック・バス用タイヤ空気圧モニタリングシステム“HiTES(ハイテス)”について詳しく解説している他、タイヤの基本的な知識について触れている「INFORMATION」や最新リリースを掲載した「NEWS」、加えてこの「TB CLUB」も閲覧できるようにしており、内容は充実しています。ぜひアクセスしてみてください。

アクセスは…
www.yokohamatire.jp/tb/

