

# ドライバーの健康管理

～いつまでも元気で働くために～

2024年2月15日

広島産業保健総合支援センター  
産業保健相談員 尾原寿子

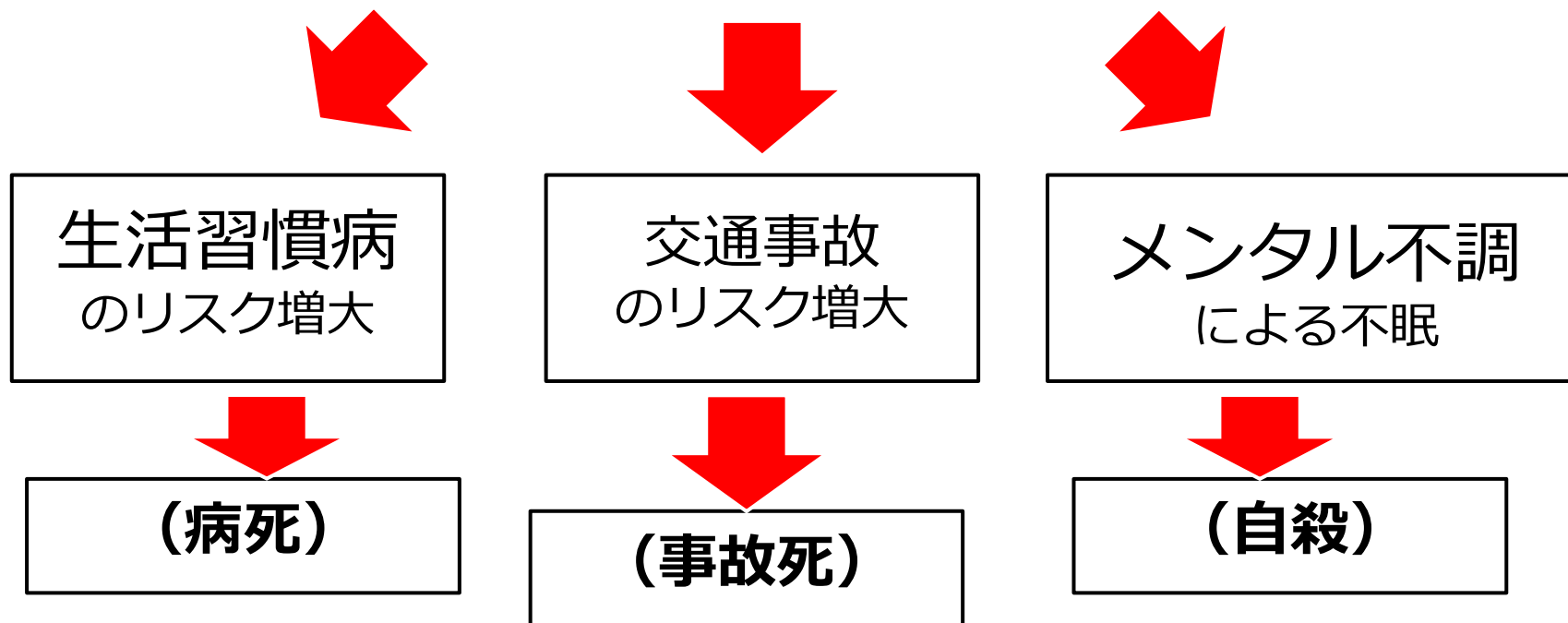


# 本日の内容

- 運輸産業の健康管理リスクと現状
- 健康診断の効果
- 生活習慣病(例:メタボ)の経過と怖い理由
- 生活習慣の改善(食事)
- (参考)睡眠時無呼吸症候群

# 運輸産業の健康リスク

長時間労働・人手不足・高齢化



職場が不特定多数の国民が利用する道路・鉄道・航路

⇒ **社会的責務大**

# 運輸産業の健康管理の現状

- 過労死等防止対策(令和4年度版)
  - 「運輸・郵便業」は過労死を含む脳・心臓疾患の労災認定件数で最多  
労災補償(支給決定):50件(道路貨物輸送業)／194件(全体)
- 交通事故(令和4年度)
  - ⇒健康が起因の事故のうち、脳出血や心筋梗塞などが全体の約3分の2
- 健康診断結果(令和4年度)
  - ⇒有所見率63%(高い)(全産業57%)
- 2016年1月、長野県軽井沢のスキーバス転落事故
  - ⇒ドライバーの健康診断未受診
- 2016年3月、山陽道の八本松トンネル内の多重追突事故
  - ⇒ドライバーの過労運転・雇用時の健康診断未受診
- 2023年12月、東広島市の認定こども園の送迎バス事故
  - ⇒ドライバーの体調不良の未確認

# 健康診断結果 生活習慣の見直しは？



# 健康診断の効果

- 病気の早期発見・治療に繋がる
- 仕事や生活からくる負担が健康に与えている影響を知る
- 健康に対する意識が高まり、普段の生活を見直すきっかけに
- 健康状態の変化が継続的にチェック、セルフコントロールの指標に
- 若い年齢のうちからの定期的な受診は健やかな老後の前提に
- 「要精検」「再検」という結果が出たら必ず受診を・・・

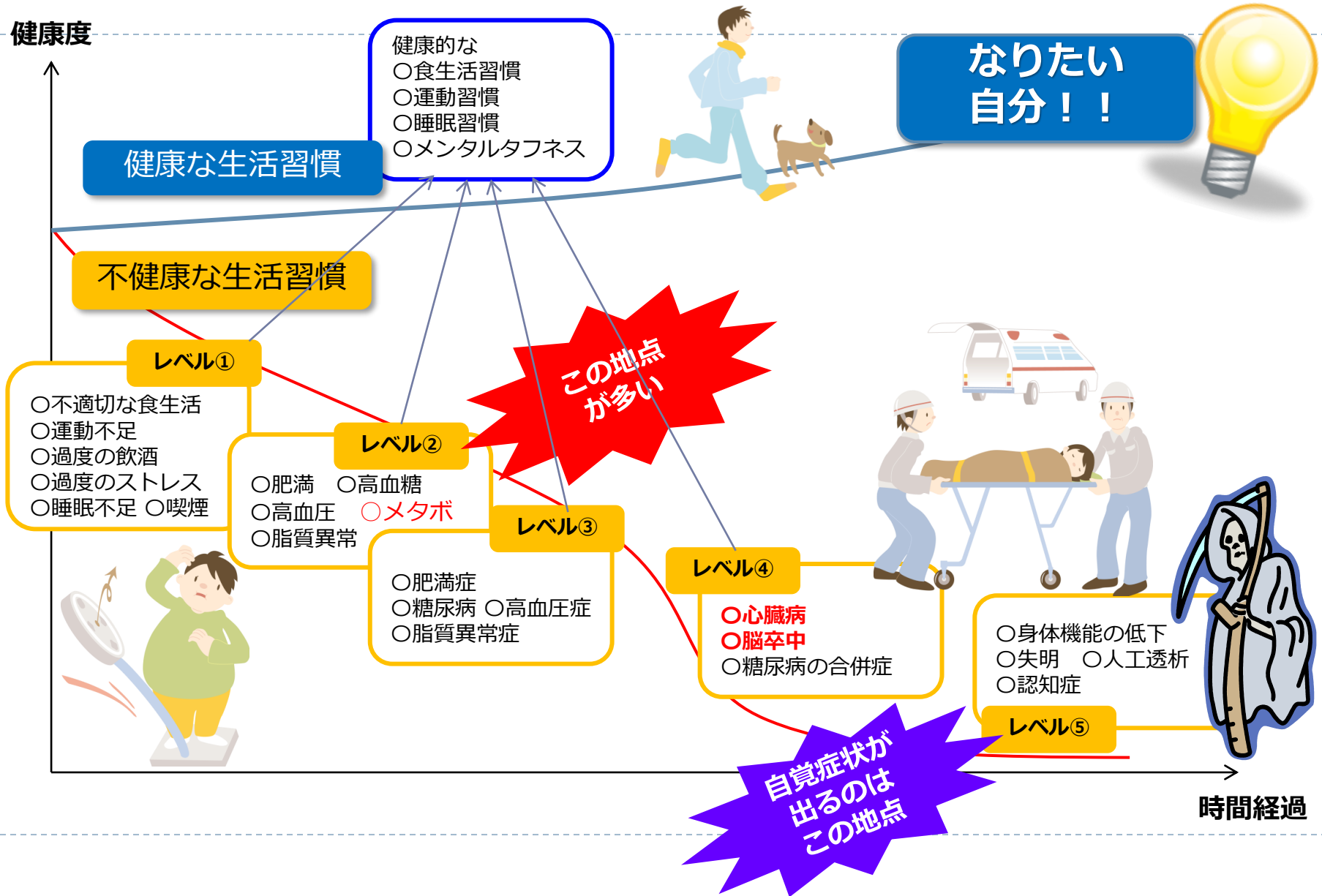


# 生活習慣病

～ なぜ 怖い ～



# 生活習慣病の経過





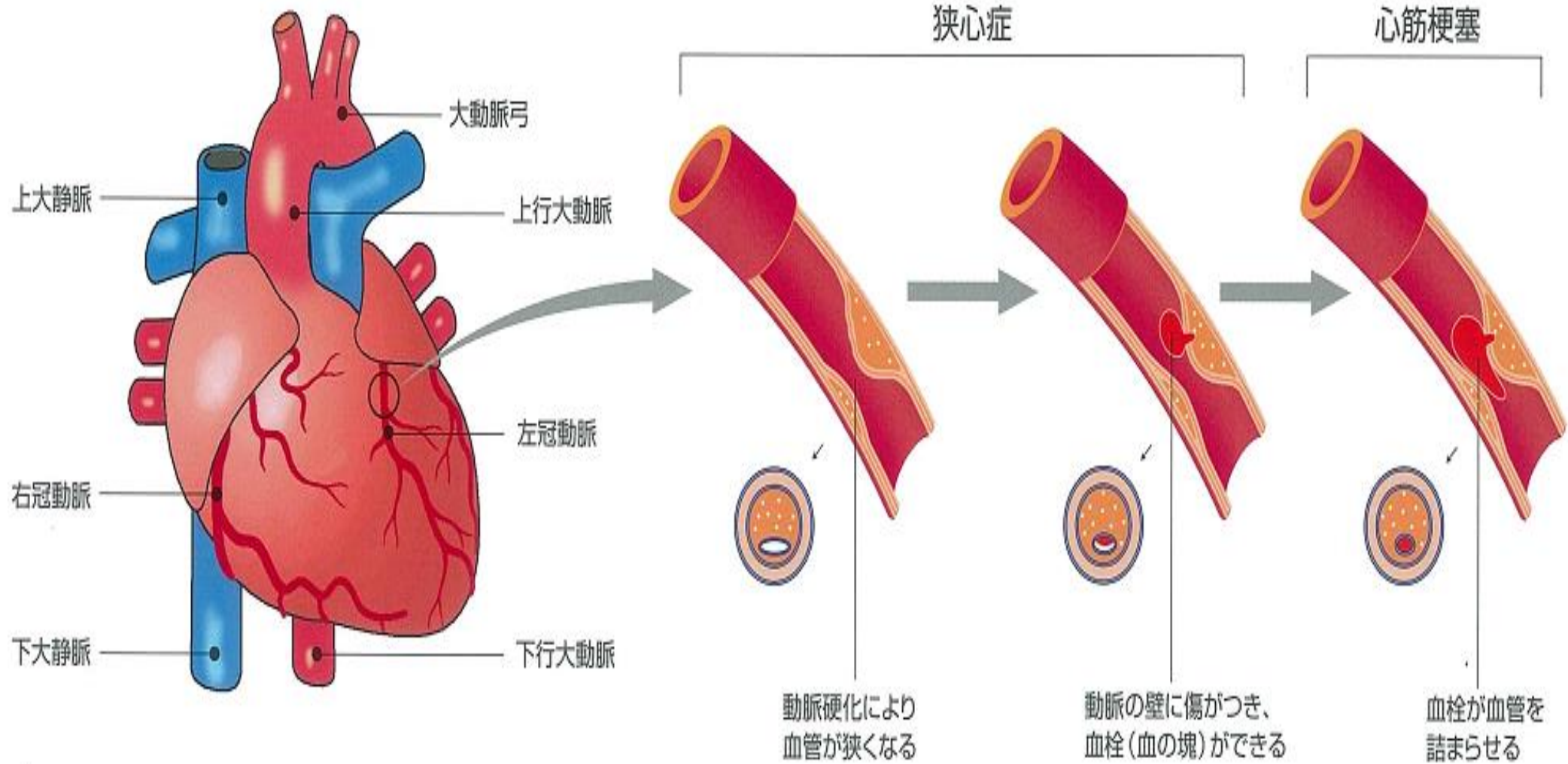
・多くは自覚症状がない

⇒悪化しても自分では気が付かないことが多い

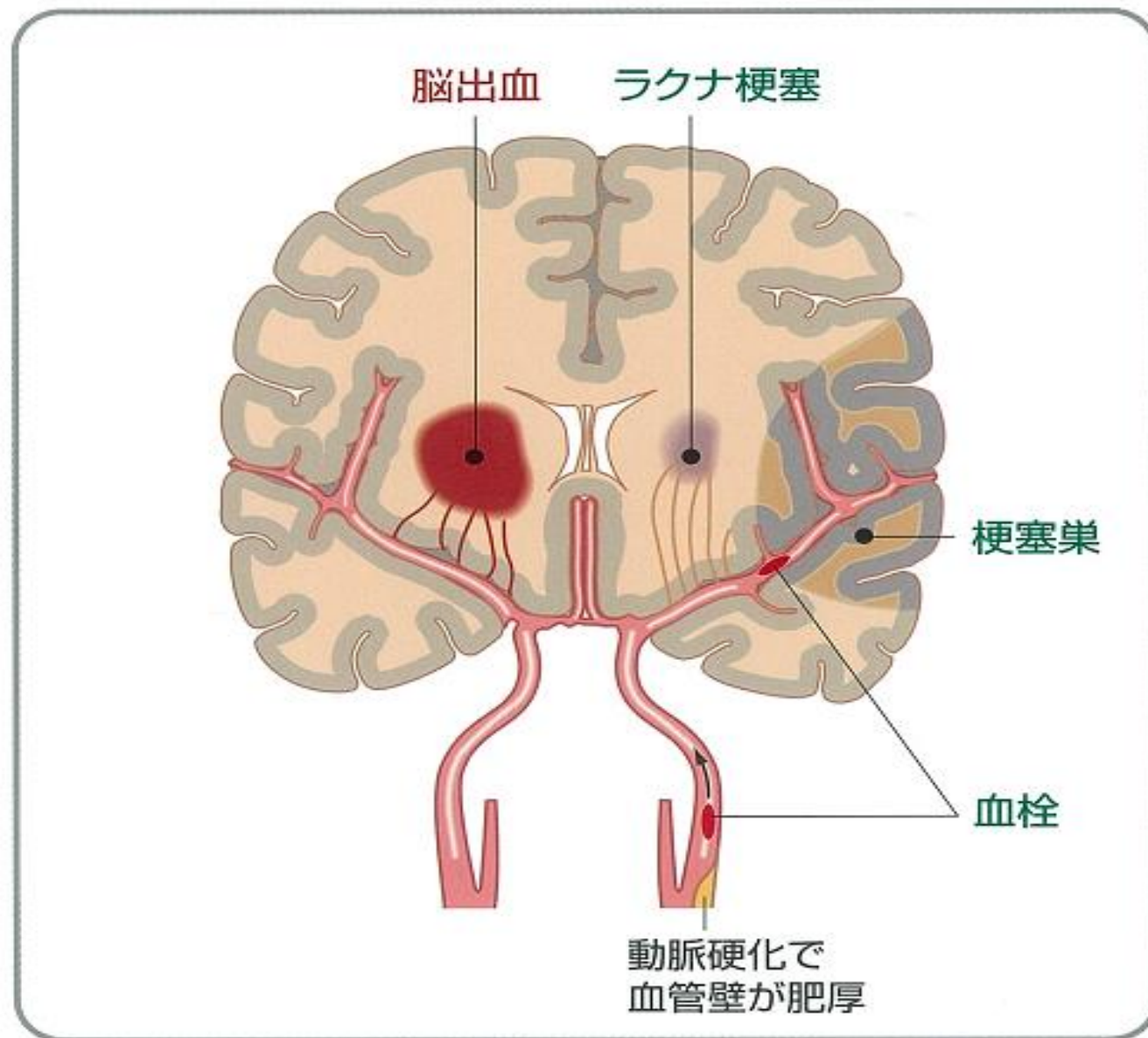
・長い経過とともに動脈硬化が進む

⇒死に繋がる危険性大

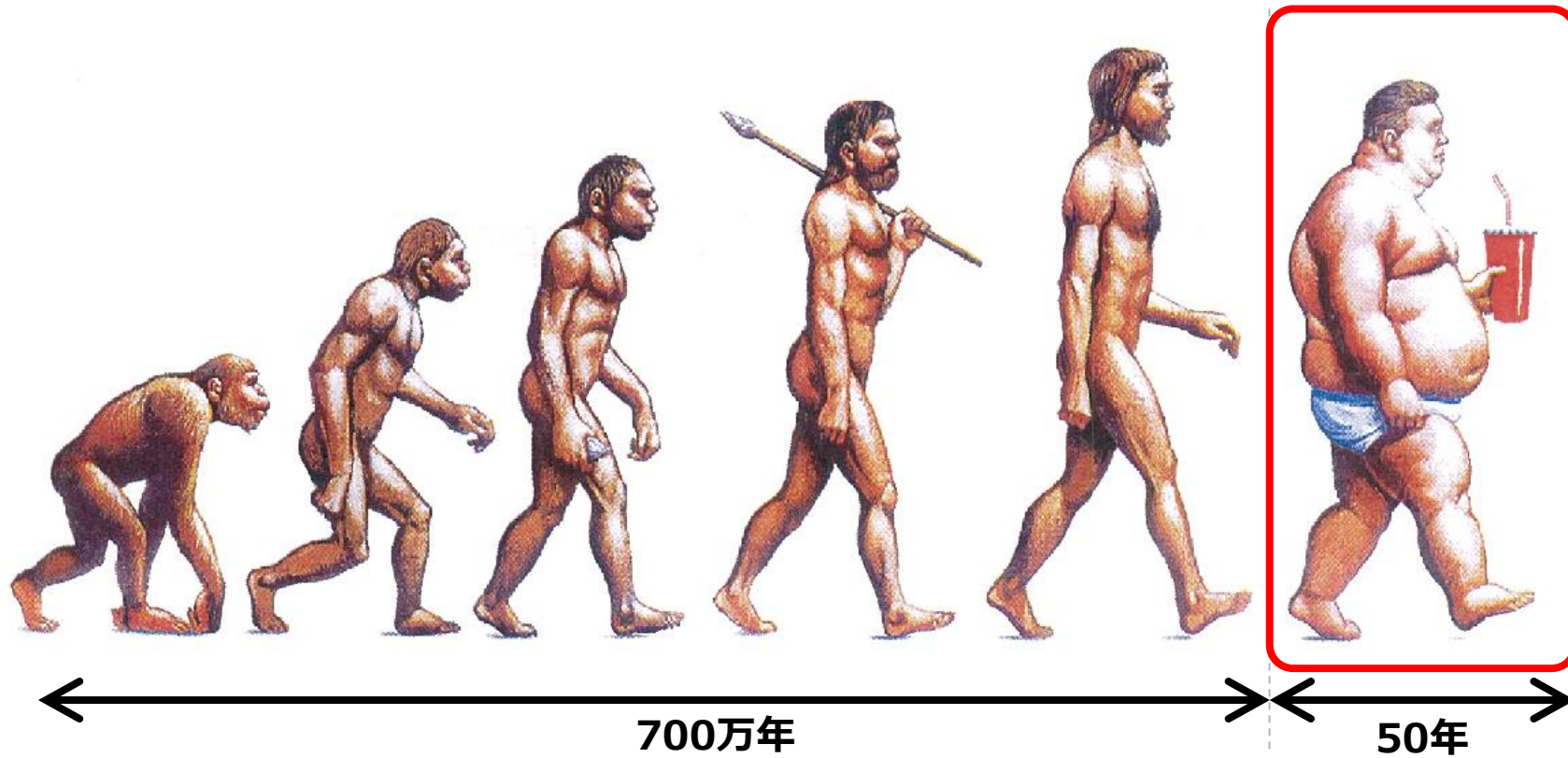
# 動脈硬化が起こると心臓では



## 動脈硬化が起こると脳では



# この50年の間に、 大きく変わったライフスタイル



Source :The Economist

# メタボリック症候群の基準

## メタボリックシンドロームの診断基準

### 内臓脂肪の蓄積

ウエスト周囲径 男性  $\geq 85$  cm  
女性  $\geq 90$  cm

(内臓脂肪面積 男女ともに  $\geq 100\text{cm}^2$  に相当)



以下の3項目のうち、いずれか2項目以上があてはまる場合。

### 血糖値

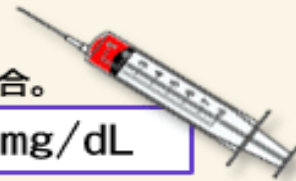
空腹時高血糖  $\geq 110$  mg/dL

### 血圧

収縮期 (最大) 血圧  $\geq 130$  mmHg  
かつ / または  
拡張期 (最小) 血圧  $\geq 85$  mmHg

### 血清脂質

高トリグリセライド血症  $\geq 150$  mg/dL  
かつ / または  
低 HDL コレステロール血症  $< 40$  mg/dL



※これらの検査は健康診断やかかりつけの医療施設などで受けましょう。

メタボリックシンドローム診断基準検討委員会: 日本内科学会雑誌, 94(4), 188-203, 2005(一部改変)

# メタボリック症候群の怖さ

心筋梗塞・脳卒中のリスク大

高血糖

高血圧

脂質異常

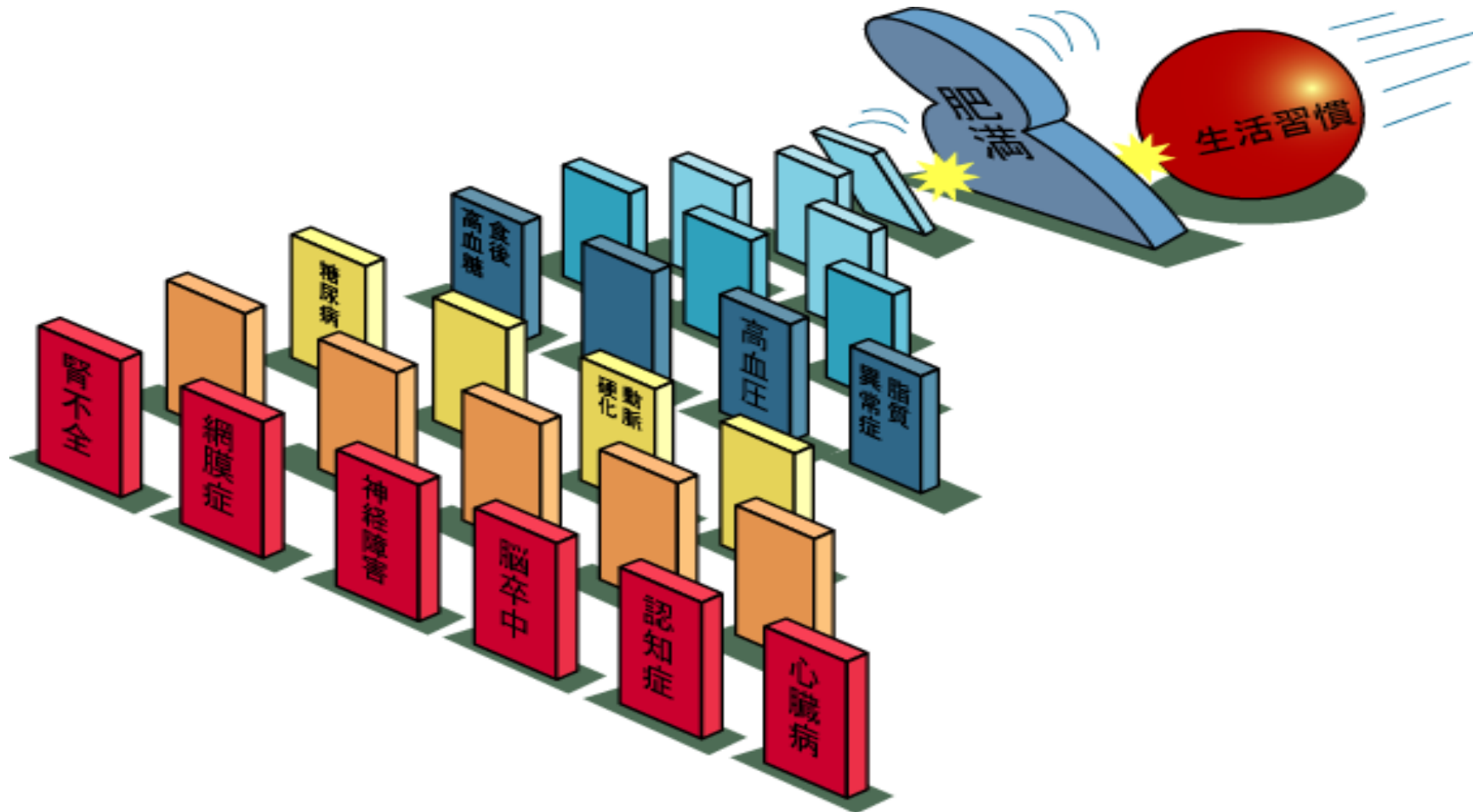
内臓脂肪の蓄積

食べ過ぎ・飲みすぎ・運動不足



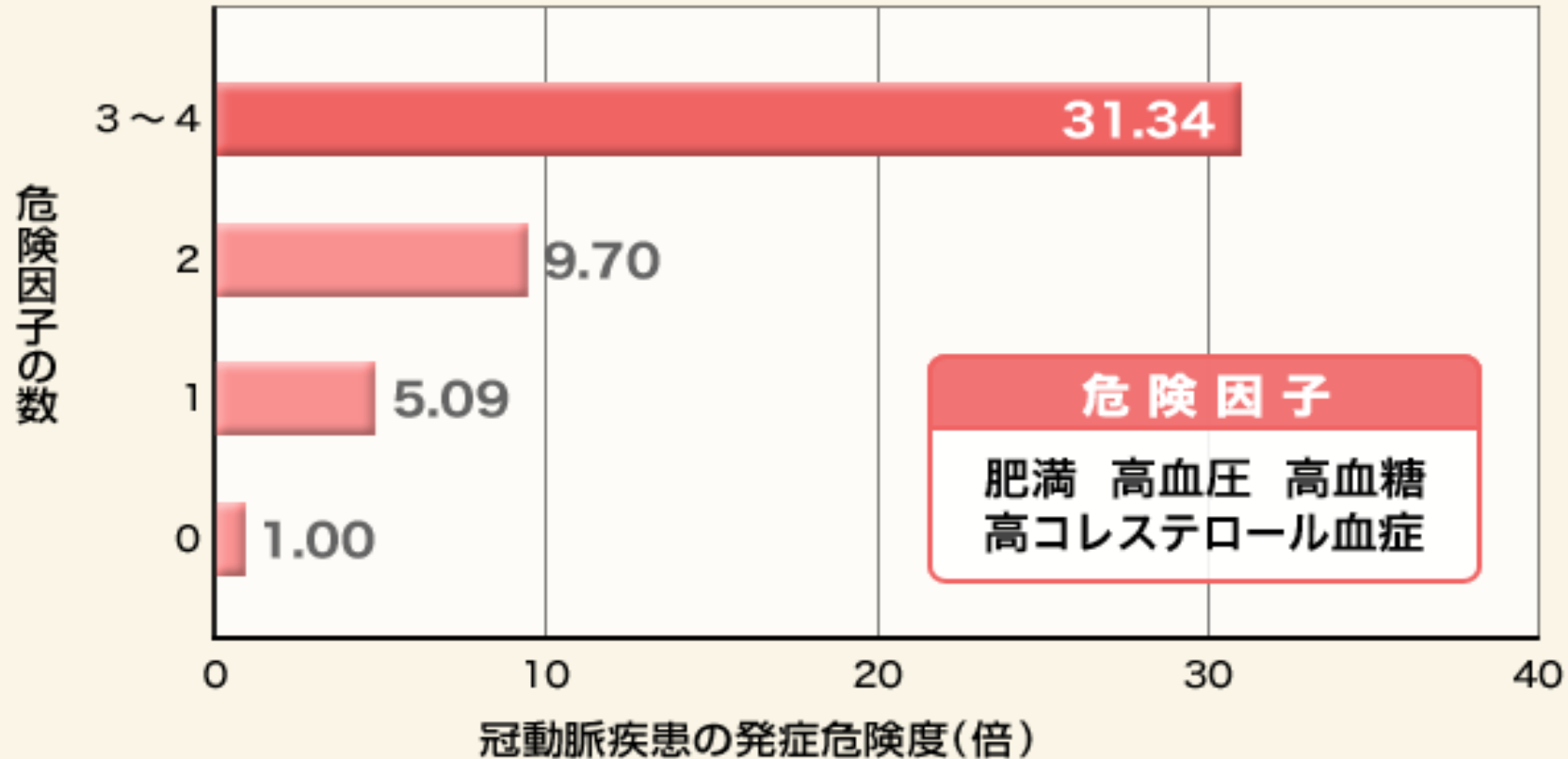


# メタボリックドミノ現象



# メタボの怖さ

危険因子数と冠動脈疾患発症危険度の関係





# 例1 (58歳): 心筋梗塞 (健診結果)

	基準値	H26	H27	H28	H29	H28	H29	H30	H31	R2	R3	R4	R5
BMI	25未満	33.4	33.5	31.8	32	31.8	32.2	32.1	31.2	33.2	32.6	31.7	27.3
血圧	130/80未満	124/80	122/78	120/84	136/82	130/76	138/86	144/82	138/72	150/89	162/87	144/92	120/72
HDL	40~99	47	41	37	46	44	47	42	46	47	51		51
中性脂肪	150未満	117	112	98	87	82	87	97	123	103			53
血糖	99以下	101	93	99	102	95	105	100	93	138	162	180	99
心電図		正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	心筋梗塞	治療中



**\* 少しの異常でも複数重なりと怖い！**

自分の健康は  
自分で管理・守る

# 8つの健康的生活習慣

- ① 毎日朝食を食べる
- ② 栄養バランスを考えて食事をする
- ③ 毎日平均7～8時間眠る
- ④ 喫煙をしない
- ⑤ 身体運動・スポーツを定期的に行う
- ⑥ 過度の飲酒をしない
- ⑦ 毎日平均9時間以下の労働にとどめる
- ⑧ 自覚的ストレスが多くない

- ・7個以上:良好
- ・5～6個:ふつう
- ・4個以下:不良

# 健康状態を維持する三つの土台

食事



休養



運動



# 食事

人を良くする事

人間の約60兆個の細胞は、  
「食べた物」だけでできている。

口にすることが全てをつくる。  
選択することが一番大事！！

# こんな習慣ありませんか？

- 食事は、丼ものや麺類などの単品が多い。  
もしくはご飯と肉や魚のおかずのみということが多い
- 大盛り、おかわりをよくする。
- 食事の際まずはご飯から食べる
- 朝食を食べないことが多い
- 3食食べない日が多い
- 食べるのが速い
- 21時以降に食べることが多い
- 寝る3時間前に食べる人が多い

**一つでもチェックがいたらご用心！**

※「多い」とは週に3回以上の事



# 第1問

Q. 朝食についての項目で次のうちから正しいものをすべて選んでください。

①朝食を食べると  
体内時計が  
リセットされる

②朝食は脳に  
エネルギーを送る

③朝食を食べると  
仕事の効率が上がる

# 第1問

Q. 朝食についての項目で次のうちから正しいものをすべて選んでください。

- ①朝食を食べると体内時計がリセットされる
- ②朝食は脳にエネルギーを送る
- ③朝食を食べると仕事の効率が上がる

朝食を食べる**メリットは多数!!**

(全て正解)。美味しく食べられるよう、夜遅い食事は控えよう！





## 第2問

Qカロリーが低い順に並べてください。(ご飯の量は同じ)

① 海鮮丼

② かつ丼

③ 牛丼

## 第2問

Qカロリーが低い順に並べてください。(ご飯の量は同じ)

- |   |     |         |
|---|-----|---------|
| ① | 海鮮丼 | 660kcal |
| ③ | 牛丼  | 830kcal |
| ② | かつ丼 | 890kcal |

**油を多く使う料理ほどエネルギーが高くなる。**

# 第3問

Q.血糖値を急激に上げないような食べ順に並べてください

①主食（ごはん、パン、麺）

②副菜（野菜、海藻類中心のおかず）

③主菜（肉、魚、卵、大豆製品）

## 第3問

Q.血糖値を急激に上げないような食べ順に並べてください

② 副菜

③ 主菜

① 主食

野菜から食べると  
太りにくくなります！



参考: 梶山静夫/今井佐恵子著 なぜ「食べる順番」が人をここまで健康にするのか

# 第4問

Q.胃の中に食物がとどまっている時間は平均でどのくらいでしょうか？

① 30分

② 1時間

③ 3時間

④ 5時間

## 第4問

Q.胃の中に食物がとどまっている時間は平均でどのくらいでしょうか？

③ 3時間

睡眠の質を上げるためには  
寝る直前の食事を避けましょう！



参考：澤順子/細田四郎監修，日本栄養士学会編：胃腸病，病態栄養実務双書，第一版(1977)

# 第5問

Q.夜の10時～2時の間に食事を取ると日中に食事をとった時と比べて何倍くらい脂肪の蓄積率が上がるといわれているのでしょうか

① 3倍

② 5倍

③ 10倍

④ 20倍

# 第5問

Q.夜の10時～2時の間に食事を取ると日中に食事をとった時と比べて何倍くらい脂肪の蓄積率が上がるといわれているのでしょうか

④ 20倍



# 過剰なエネルギー量を減らす5つの鍵

- ①間食を減らす  
(含むジュース, 缶コーヒー類)
- ②飲酒を減らす
- ③遅い時間の食べ方を改善する
- ④朝食を食べる
- ⑤食事の全体量を減らす

# 間食を減らす

<100gあたり>



メロンパン  
(420)Kcal



アンパン  
(280)Kcal



おにぎり  
(180)Kcal

<1本あたり>



コーラ  
(225)Kcal








スポーツ飲料  
ポカリ(135)Kcal



缶コーヒー  
ブレンド(65)Kcal

# 飲酒を減らす

## アルコールのカロリー

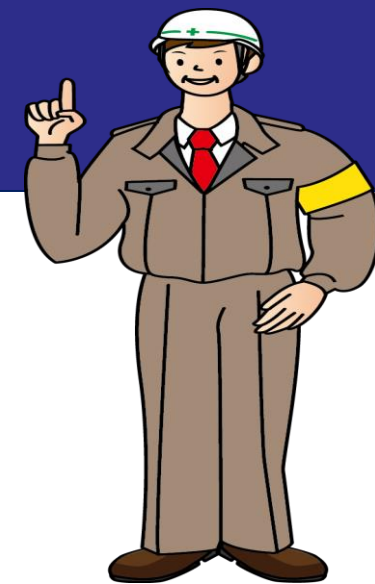
種類	ビール	日本酒	ワイン	ウイスキー	チューハイ
目安	中ジョッキ:1杯or ロング缶:1本 	1合 	小グラス2杯 	シングル:2杯 orダブル:1杯 	ジョッキ:1杯 
量	500ml	180ml	200ml	60ml	焼酎100ml
アルコール度数	5%	15%	12%	43%	25%
カロリー	200kcal	200kcal	146kcal	132kcal	140kcal

健康診断は必ず受診  
有所見を放置しない  
生活習慣の改善を！

# 3つの壁を乗り越えセルフケア

**知識の壁⇒行動の壁⇒習慣の壁**

今日から何か一つ  
健康行動を起こしましょう！



# 参考

～睡眠時無呼吸症候群について～

ドライバーは特に注意！！



# 睡眠時無呼吸症候群

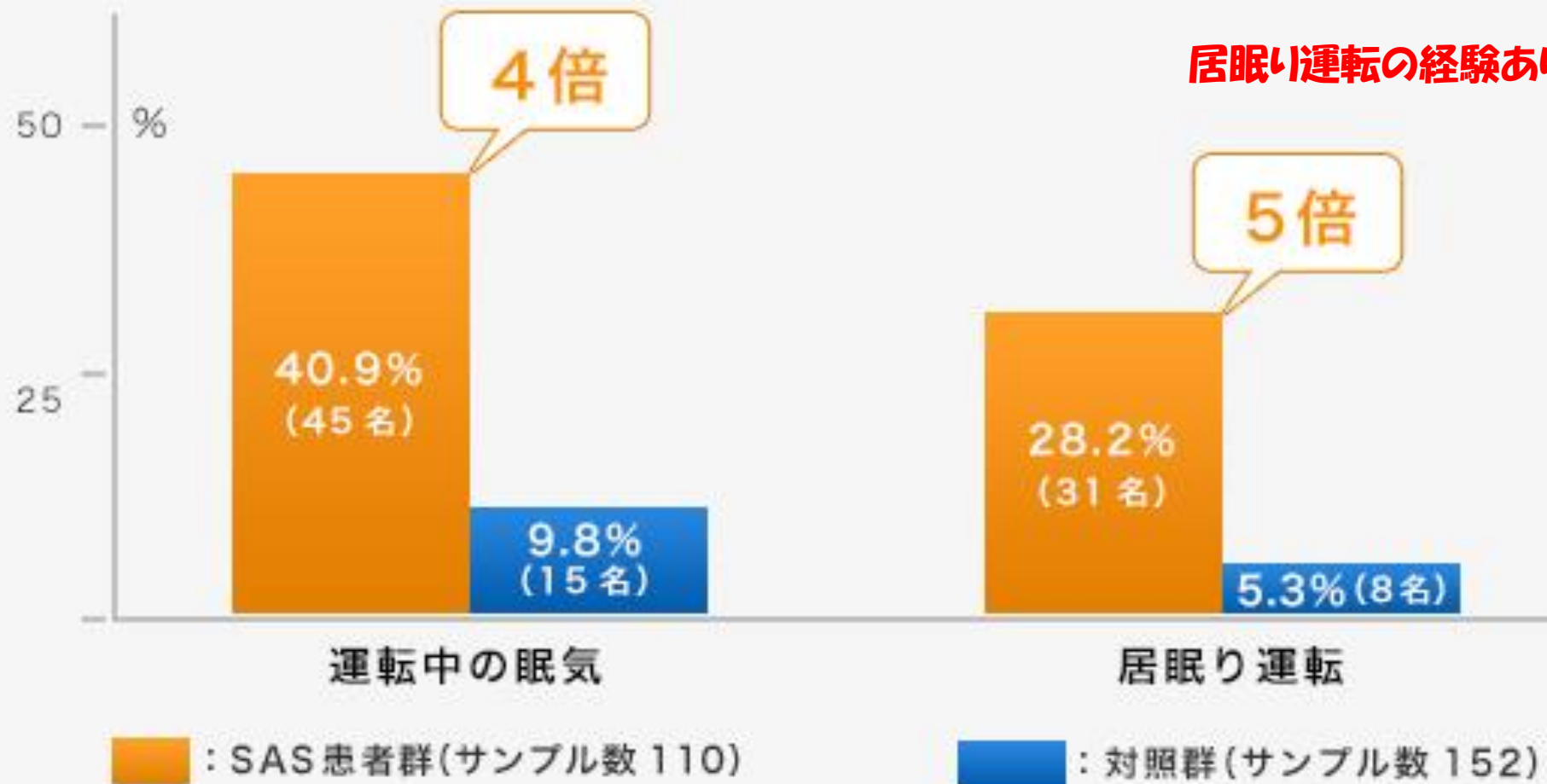
(Sleep Apnea Syndrome) SASとは

10秒以上の気流停止（気道の空気が止まった状態）を無呼吸とし、

- ①無呼吸が一晩（7時間の睡眠中）に30回以上 or
- ②5回以上／H以上 あれば睡眠時無呼吸症候群



## 運転中の眠気・居眠り運転の経験割合



## <セルフチェック>

- ・毎晩、大きな**イビキ**をかきますか？  
(はい ・ いいえ)
- ・「睡眠中に**呼吸が止まっていた**」と指摘されたことがありますか？  
(はい ・ いいえ)
- ・昼間、**眠くなる**ことがありますか？(居眠り運転をしそうになったり、会議中にうとうとしてしまうことがよくありますか？)  
(はい ・ いいえ)
- ・朝起きたとき、寝たはずなのに**疲れが残っている**感じや頭重感・頭痛がありますか？  
(はい ・ いいえ)
- ・若い頃より、**体重が増えて**、体形が大きく変わりましたか？  
(はい ・ いいえ)
- ・**メタボリック症候群**の傾向はありますか？  
(はい ・ いいえ)

**気になる症状があれば  
専門医受診！**

**ご安全に、ご健康に！**

**ご清聴ありがとうございました**

