

XI. 健康管理の重要性

本章では、疾病が交通事故の要因となることを整理し、健康診断及びストレスチェックの受診の必要性、健康管理の方法などについて整理しています。

指導においては、疾病が要因である交通事故事例から心身の健康管理を心がけていくことの大切さを徹底することが重要です。

 【指針第1章 2-(11)】

1. 健康起因の事故と健康管理の必要性

指導のねらい

運転者は、疾病が交通事故の要因となる恐れがあることを理解すると同時に、疾病が及ぼす影響、健康診断受診及びストレスチェックの重要性を認識する必要があります。指導者は、運転者に疾病等の申告を必ず行うよう指示しましょう。

(1) 疾病が要因の交通事故



ポイント

トラック運転者は、不規則な業務形態から、生活習慣病を患う人が多くなっています。これらの疾病を要因としている事故も多く発生しており、心臓疾病による運転者の死亡率も高くなっている現状を説明し、運転者の理解を深めましょう。

- 生活が不規則であることから、肥満、生活習慣病、消化器疾患になりやすい。
- 脳や心臓の疾病も、生活習慣に起因したものが多く、自分が気付かないうちに進行している場合が多く、突然死に至ることも多くなっています。

【解説】

○糖尿病などの疾病

トラック運転者は、食事時間が不規則となり、食事内容もトラック内での簡単な食事となりがちです。このような生活スタイルは、消化器疾患、肥満、生活習慣病につながります。

糖尿病は、生活習慣病の代表的な疾病ですが、進行している場合、薬物療法が必要となります。しかし、薬物療法によって低血糖を引き起こし、意識が混濁するなどの症状などが運転に危険を及ぼす症状を招く可能性があることを解説し、日頃からバランスのとれた食生活を心がけるよう運転者に指導しましょう。

○脳や心臓の疾病

居眠り運転が原因と思われる交通事故のうち、運転中の突然死（脳卒中や心臓病）による事故であったケースが増えています。脳卒中や心臓病は、その要因が生活習慣に関係していることから生活習慣病と呼ばれていますが、自分では気付かぬうちに進行している場合が多く、症状があらわれたときには治りにくい段階にあり、突然死に至ることも多くあることを周知しましょう。

○生活習慣病の要因

生活習慣病の要因は、日々における生活の5つの習慣（食生活、運動習慣、休養、飲酒、喫煙）であり、これらの習慣が不健全であることの積み重ねによって発病するものであることを、指導を通して運転者に認識させ、生活習慣の改善を呼びかけましょう。

(2) 健康診断の受診の必要性



ポイント

労働安全衛生法に基づく「労働安全衛生規則」では、事業者は、労働者に対して定期的な健康診断を行うことが義務付けられています。

健康診断は、健康状態をチェックする大切な機会です。必ず、受診するように促すとともに、診断内容に基づく指導を行うことが必要です。

【解 説】

健康障害を防止するためには、定期的な健康診断による健康状態のチェックを欠かさないことが必要です。

- 運転者は、会社で提携している医療機関の健康診断を必ず定期的に受け、健康な状態を保つよう心がけましょう。
- 健康診断で、注意事項が指摘された場合には、適切な治療を行って、健康な状態に戻していくことがプロの運転者として大切です。
- 月45時間を超える時間外労働となった場合には、産業医による健康管理についての助言指導を受けましょう。月100時間又は平均で月80時間を超えて時間外労働となった場合には、産業医の面接による保健指導が必要となります。
- 産業医を選任していない事業所でも、産業保健総合支援センター地域窓口を活用すると、無料で産業保健サービスを受けることが可能になります。



睡眠時無呼吸症候群（SAS）

十分に睡眠をとっていても、眠気がとれない場合は、睡眠時無呼吸症候群となっていることも考えられます。SASは生活習慣病と密接に関係しており、放置すると生命に危険が及ぶこともあります。また、SAS特有の眠気は、交通事故につながる可能性も高く、早期に適切に治療することが大切です。

- 国土交通省SAS対応マニュアル

(http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/03manual/data/sas_manual.pdf)

- 睡眠時無呼吸症候群サイト (<http://www.sleep.or.jp/index.html>)

(3) ストレスチェック等の受診の必要性



ポイント

労働安全衛生法により、労働者が50人以上いる事業者にとっては、毎年一回、ストレスチェックを常時雇用する労働者に対して実施することが義務付けられています。

ストレスチェックは運転者が自分のストレスの状態を知ること、精神面の健康管理に取り組むこと等により、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みです。運転者が受診できる体制を整えるとともに、職場環境の改善に努めることが必要です。

【解説】

メンタルヘルス不調を未然に防止するためには、定期的なストレスチェックを欠かさないことが必要です。

- ストレスチェックの結果により「医師による面接指導が必要」とされた運転者から申し出があった場合には、医師に依頼して面接指導を実施することが必要です。誰に申し出るのか、面接指導はどの医師に依頼して実施するのか等、ストレスチェック制度の実施方法を話し合い、社内規程として明文化しましょう。
- ストレスチェックと面接指導の実施状況は、毎年、労働基準監督署に所定の様式で報告する必要があります。
- ストレスチェックの結果は直接受診した運転者に通知されます。個人情報の取扱いには注意が必要です。
- 労働者が50人未満の事業者にとっては、運転者に対しての実施は義務付けられていませんが、運転者のストレス状態の把握のために簡易的なストレスチェックを利用することが可能です。運転者における精神面の健康管理の重要性に対する理解が促進されるよう活用しましょう。



これを活用！

厚生労働省では、ストレスチェック制度の導入のためのマニュアルを公表しています。併せて、簡易的なストレスチェックも活用しましょう。

【ストレスチェック制度導入マニュアル】

(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/pdf/150709-1.pdf>)

【労働者が50人未満の事業者向け簡易的なストレスチェック】

(<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/>)

2. 健康管理のポイント

指導のねらい

心身の健康は、安全な運行のための基本であることを運転者が自覚できるよう、日頃の健康管理を心がけていくことの大切さを徹底して指導しましょう。

運転者の疾病や心の病気が交通事故の要因となる恐れがあるとの理解を促し、疾病、運転中の体調の異常等を必ず申告するよう指示しましょう。また、心の病気のサインを見逃さないよう、自ら、または周囲の状態を気づかうことの大切さについても指導しましょう。

(1) 身体面の健康管理



ポイント

トラック運転者は、単独で判断する、連続作業をする、とっさの対応が必要、同じ姿勢で何時間も過ごすなどから、心身の状態が運行に及ぼす影響は大きく、健康状態を保持することが必要不可欠であるという意識を運転者に定着させましょう。

運行管理者は、運転者に対して以下の指導を徹底しましょう。

- 運転者に疾病が交通事故の要因となる恐れがあることを理解させ、疾病等を必ず申告させるように指導を行います。
- 運転者に運転中に体調の異常を感じた時に、無理に運行を続けると非常に危険であることを理解させ、運転中に運転に支障を来す可能性がある体調の異常を少しでも感じた場合、速やかに営業所に連絡する等の指導を徹底します。

【解説】

心身の健全を保つと同時に、プロの運転者として、規則正しい生活を心がけること、自己の健康を管理していくことの大切さを教えましょう。

(2) 精神面の健康管理



ポイント

心の病気など精神面の健康状態は運行に影響を及ぼし、交通事故の要因に成り得ることを説明しましょう。運転者の心の病気のサインは色々なところに現れます。自ら、または周囲が一刻も早く気づき、ストレスとなる原因を取り除くように努めることが必要不可欠です。セルフチェックの手段などの情報提供を行いましょう。

また、身体的な疲労が精神面に影響を及ぼすこともあります。運行管理者は、運転者の適切な労務管理を徹底しましょう。

【解説】

身体面のみならず、プロのドライバーとして、精神面の健康管理も怠らないことが非常に大切です。また、精神的な悩みは一人で抱え込むことのないよう、早く解決することが重要です。運行管理者は、運転者との信頼関係を築き、精神的な悩みを相談しやすい環境づくりに取り組むことも大切です。



これを活用！

厚生労働省では、職場のメンタルサポートサイトを立ち上げています。
(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)

- ✓ 余暇は心身の休養をするようにし、リフレッシュして運行にのぞめるように心がけましょう
- ✓ 規則正しい食生活とバランスの良い栄養補給を心がけ、暴飲暴食は慎みましょう
- ✓ 不摂生による病気の誘発に注意し、疾病予防に努めましょう
- ✓ 病気の兆候があった場合には、早めに医師の診断を受けましょう
- ✓ 定期健康診断を必ず受診しましょう
- ✓ 適度な運動を心がけ、心身を鍛えるとともに、体力の保持に努めましょう
- ✓ 夜更かしや睡眠不足は過労の元となります。十分な睡眠をとるよう心がけましょう
- ✓ 精神面の健康管理にも十分留意し、明朗、快活、礼儀正しく行動できるよう心がけましょう
- ✓ 精神的な悩みは、上司や同僚に相談し、早く解決するよう心がけましょう



ストレスの安全運行に及ぼす影響

身体健康維持が重要であるとともに、運転者のこころの健康も健全にすることが大切です。家庭内のことや借金などの悩みなどから、大きなストレスが生じ、漫然運転となって交通事故を引き起こしかねません。悩みを相談しやすい社内環境を整備するとともに、産業医の活用なども有効です。

■産業医とは、事業所において労働者の健康の保持・増進に努め、衛生管理者とともに職場環境管理を行い、労働と健康の両立を図る職務を有する医師のことです。産業医がみつからないときは、地域産業保健センターにお問合せください。

■(独)労働者健康福祉機構では、全国に産業保健総合支援センターを設置し、産業保健に関する相談や研修を行っています。

(<http://www.rofuku.go.jp/shisetsu/tabid/578/Default.aspx>)



日常チェックポイント

- ✓ 日頃、健康管理のために留意すべき点としては、何が挙げられますか？
 - 余暇は心身の休養をするようにし、リフレッシュして運行にのぞめるように心がけましよう
 - 規則正しい食生活とバランスの良い栄養補給を心がけ、暴飲暴食は慎みましょう
 - 不摂生による病気の誘発に注意し、疾病予防に努めましよう
 - 病気の兆候があった場合には、早めに医師の診断を受けましよう
 - 定期健康診断を必ず受診ましよう
 - 適度な運動を心がけ、心身を鍛えるとともに、体力の保持に努めましよう
 - 夜更かしや睡眠不足は過労の元となります。十分な睡眠をとるよう心がけましよう
 - 精神面の健康管理にも十分留意し、明朗、快活、礼儀正しく行動できるよう心がけましよう
 - 精神的な悩みは、上司や同僚に相談し、早く解決するよう心がけましよう