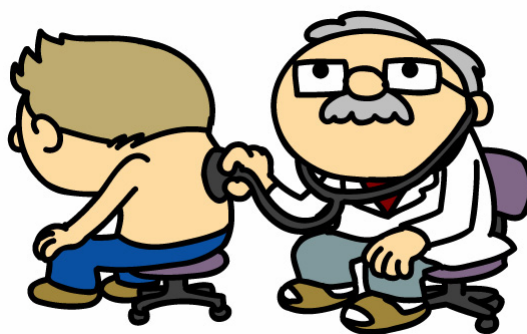


事業用自動車の運転者の健康管理に係るマニュアル [別冊 2]

運転者の手元利用版



平成 22 年 7 月 1 日

国 土 交 通 省 自 動 車 交 通 局

自動車運送事業に係る交通事故要因分析検討会



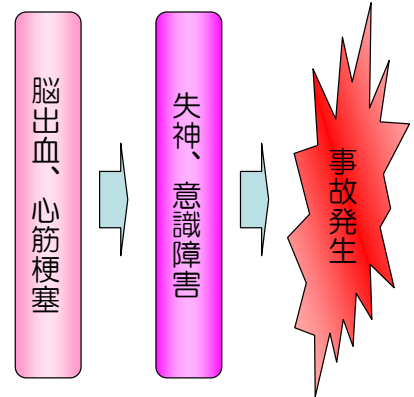
## 1. 健康管理の重要性を認識しましょう。

近年、運転者の意識が運転中にもうろうになることによる事故（健康起因事故）が多発しています。

そのうち脳出血、心筋梗塞などの脳血管疾患、心血管疾患による事故だけで全体の約3分の2を占めています。

これらの疾病の多くは、生活習慣が深く関わっており、健康起因事故を未然に防ぐためには、生活習慣の改善を含め、自らの健康状態を管理することが重要です。

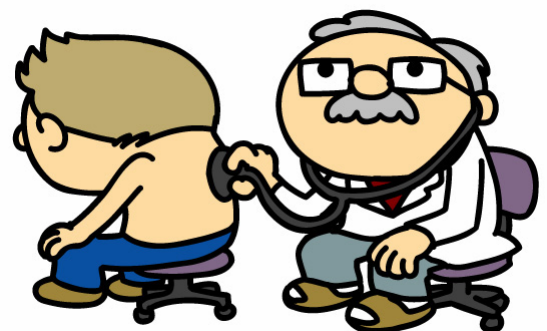
また、健康管理を行うことは、運転時の事故を防ぐだけでなく、日常生活を快適に過ごすことにもつながります。



## 2. 診断結果で要医療と出たらすぐに医師に相談しましょう。

健康管理を行うために最も重要なのは、事業者が1年に1回（深夜業に従事する場合は6カ月以内ごとに1回）行う定期健康診断を必ず受診し、結果に基づいて自ら健康管理を行うことでしょう。

定期健康診断で「要観察」と指摘された場合は、生活習慣を改めたり医師に相談する、「要医療」と指摘された場合は、医師に相談のうえ治療を受けるなどの対応を必ず行うようにしてください。



### 3. 医師に相談する際には運転業務の要点を伝えましょう。

まず、持病がある場合は、必ず医師に相談し、運転者として乗務する場合の健康状態に関する助言を受けましょう。

助言を受ける際には、医師に、

- ① 職業ドライバーであること
- ② 想定される運行スケジュール
- ③ 運行前の点呼で体調確認が行われること

を伝えるようにしましょう。

また、医師に相談した結果については、運転者の健康管理について責任がある運行管理者に伝えるようにしてください。（持病がなくても、健康診断時に「要医療」と指摘された場合も同様です。）

#### <医師からの助言の受け方の例>

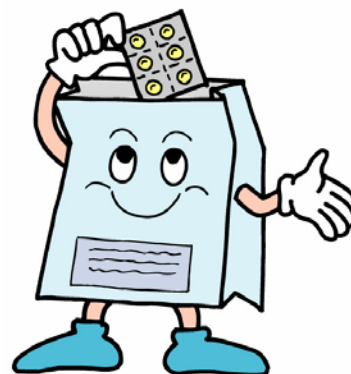
- ① 運転者が口頭で聞き、書き留めるなどにより忘れないようにする。
- ② 診断書等の書面で回答を得る。
- ③ 診断を受ける際に運行管理者が運転者に同伴する。

### 4. 薬を服用する場合には運転への影響がないか確かめましょう。

医師にかかると、薬が処方されることがあります。

その場合、眠くなるなど、運転上影響を及ぼす薬は処方してもらわないようお願いしましょう。止むを得ず、運転上悪影響を及ぼす薬を処方された場合は必ずその旨を伝えてもらい、これを服用した場合は運転してはいけません。

また、自らの判断で医薬品を購入する際にも、医薬品に記載された「使用上の注意」の解説を、購入した薬局などで聞き、運転上悪影響を及ぼさないものであることを確認しましょう。



さらに、糖尿病などの処方薬については、服薬のタイミングが非常に重要です。そのため、服薬のタイミングを必ず守って下さい。なお、服薬状況については、必ず運行管理者に伝えておきましょう。

## 5. あなたは睡眠時無呼吸症候群（SAS）ではありませんか。確かめましょう。

睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは、睡眠中に舌根がのどの奥に沈下することにより気道（空気の通り道）が塞がれるため、大きないびきをかき、睡眠中に呼吸が止まったり、止まりかけたりする状態が断続的に繰り返される病気です。

SAS 患者は、睡眠が浅くなると同時に、脳への酸素の供給も悪くなるため、質の良い睡眠がとれず、日中強い眠気を感じたり居眠りがちになったりして、集中力に欠けるなどの症状が生じます。そのため、運転者が SAS の場合は居眠り運転により、重大な事故を引き起こすおそれがあり、適切な治療が求められます。

肥満気味であったり、家族に大きないびきなどを指摘されたことがある方は、一度検査をしてみた方がよいでしょう。詳しくは、国土交通省などのホームページに掲載されているので、参考にしてみてください。

(<http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/O3safety/health.html>)

## 6. 点呼時に乗務前の最終確認をしましょう。

点呼時には、以下の3点を遵守することが重要です。

- ① 体調不良などの自覚症状があったら隠さずに運行管理者に伝える。
- ② 服薬などの報告すべき事項は運行管理者に伝える。
- ③ 必ず運行管理者の指示に従う。

体調が悪いと感じた場合、必ず、運行管理者に申し出ましょう。「自分が乗務できないと迷惑がかかる」と考えて無理に乗務することは避けましょう。

体調が悪化した結果、突然意識を失ったり、自分自身では正常な判断が出来なくなったりすることにより、重大な事故を引き起こすおそれがあることを肝に銘じておきましょう。

また、医師に処方されている薬をしっかりと飲んだかなど、薬の摂取状況についても運行管理者に伝えましょう。

運行管理者に「体調が悪そうなので乗務を控えた方がよいのではないか」と言われた場合、無理に乗務しようとするのはやめましょう。

自覚症状がなかったとしても、他の人から見たら体調が明らかに悪く見える場合もありますので、このような場合は、運行管理者の指示に従ってください。



## 7. 運転中に体調の異常を感じたらこのように対応しましょう。

生活習慣に十分に注意していても運転中に体調が悪くなる可能性もあります。

万が一運転中に体調が悪くなった場合は、無理に運転を続けようとせず、必ず自動車を停車させ、運行管理者に携帯電話、無線などで報告してください。

また、就業規則やマニュアルなどで、運転者が運転中に体調の異常を感じた場合の措置などが記載されている場合、予めその内容を読んでおきましょう。



## 8. 普段から健康状態を確認しましょう。

以下のセルフチェック項目により、常日頃から自分自身の健康状態を確認しておきましょう。

### <常日頃から確認しておくべき項目>

- 熱はないか
- 眠気を感じないか
- 疲れを感じないか
- 怪我などで痛みを我慢していないか
- 気分が悪くないか
- その他健康状態に関して何か気になる
- おなかをこわしていないか
- ことはないか

### <疾病などを治療している時に確認しておくべき項目>

- 疾病を治療するために定期的に通院しているか
- 医師に処方された薬をしっかりと飲んでいるか
- 医師に指示された事項を守っているか など

### <具体的な疾病に対して確認しておくべき事項>

#### 【高血圧症】

- めまいはないか
- 頭が重い、あるいは痛くないか
- 動悸がしないか
- 脈が乱れることがないか

#### 【心血管系疾患】

- 動悸がしないか
- めまいはないか
- 脈が乱れたり、極端におそくなることはないか
- 気分はどうか
- 胸痛はないか
- 息切れはしないか

#### 【糖尿病】

- のどが異常にかわくことがないか
- めまいがしたり、著しい倦怠感があることはないか
- だるさ、疲れがひどくならないか
- 頭が重い、あるいは痛くないか
- 目だって痩せてきていないか
- 動悸がしないか
- 頻尿・多尿ではないか
- 脈が乱れたり、極端におそくなることはないか
- 冷や汗が出る感じがなく(低血糖のおそれあり)
- 息切れはしないか
- 気分はどうか
- 胸痛はないか

