

いってきまーすの、その前に！プラス

カラダの点検、万全ですか？ 事業用自動車における、健康に起因する事故件数は増加傾向にあります。女性ドライバーを採用する事業者が徐々に増えてきている昨今、安全確保・人材定着のためにも、男性とは異なる女性特有の病気への配慮も必要です。そこで今回は「女性ドライバーの健康管理」がテーマです。

まずは、かかりやすい病気を知ろう

女性のかかりやすい病気

- ライフサイクルによるストレスやホルモンバランスの乱れ
- PMS(月経前症候群※)
- 月経不順
- 貧血
- 更年期障害
- 骨粗鬆症
- 子宮・卵巣・乳がん など

※月経がはじまる3～10日前から現れる、精神的・身体的に不快な症状

女性ドライバーが 起こしやすい体調不良

- 腰痛
- ヘルニア
- 膀胱炎

女性ドライバーは長時間勤務・変則勤務、荷物の運搬などによる影響でかかる病気があります



病気に対し、個人ができること、会社がやること

月経に付随する不調やPMSなどの影響で、腰痛・腹痛・眠気などの症状が出ることがあります。症状を軽減するために個人・会社、それぞれの対応を紹介します。



個人ができること

- ・心地よい音楽や読書、ぬるめの入浴などでリラックスを心がける
- ・冷えやむくみの解消のためカフェインを控える
- ・質の良い睡眠を確保する
- ・適度な運動や食事

会社の対応

- ・定期健診以外の健診を推奨(子宮・乳がん検診)
- ・運行管理者との対面点呼で病気を早期発見
- ・生理休暇を取りやすいよう配慮
- ・働きやすい環境の整備(女性用トイレ、更衣室やシャワー室の設置)

症状がひどいときは病院を受診してください

女性が働きやすい職場づくりを応援する「トラガール促進プロジェクト」はこちら

