

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。安全確保に向けて、ドライバー自身が健康管理に努めることはもちろん、事業者も運行前にドライバーの健康状態を把握することが不可欠です。今回は「高血圧」がテーマです。

こんなとき

- 頭痛やめまい、肩こりなどが起きやすい
- 家で血圧を測定した時、上135mmHg以上、下85mmHg以上

もしかすると・・・

高血圧の恐れ

そのままにしておく・・・

運転中、脳・心臓疾患を発症し、事故につながる

ここが、高血圧予防のポイント！

- 塩分は控えめ、食事は薄味に
- 激しい運動は避けて、適度な運動習慣を
- 乗務前点呼時に血圧を測定



特定非営利活動法人 日本高血圧学会では、6g未満(1日の食塩摂取量)を推奨。種類のスープを全部残せば2~3g減塩できます。

血圧は“正しく測る”ことが大切です

血圧は測る環境によって値が簡単に変わってしまうもの。日々乗務前に血圧を正しく測ることができれば、身体の異常の発見につながります。運行管理者の皆さまは、点呼時にドライバーの血圧をしっかりと確認し、乗務中の健康起因事故防止に役立てましょう。

測定手順

- 腕を締め付けない服装で測る
- 腹のベルトはきつくないように、きつければ緩める
- 上腕の中央を心臓の高さに持つてる
- 腕の力を抜いて、深呼吸を2回してから測定

測定姿勢と環境



出典：厚生労働省「e-ヘルスネット 高血圧」、一般社団法人 日本臨床内科医会「高血圧」、公益社団法人 全日本トラック協会「トラック運送事業者のための健康起因事故防止マニュアル」「運行管理者のための血圧計活用のポイント」