

運送業務に従事する方は、長時間労働や運動不足が原因で動脈硬化、高血圧、心臓病などの生活習慣病を発症しやすい状況におかれています。改善のためには、普段の食生活の見直しが欠かせません。また、動脈硬化や脳・心臓疾患の原因のひとつである「高血圧」を判断するには、日々の血圧測定が重要になります。今回は正しい血圧の測り方と、測定結果による乗務可否判断の流れについて紹介します。

血圧は“正しく”測定

高血圧の判断基準となるのは、血圧測定による数値です。しかし、事業所で測る場合と自宅で測る場合など、それぞれの環境によって血圧値は簡単に変わります。高血圧による脳・心臓疾患などの健康起因事故防止のためにも、血圧を正しく測れる「環境・姿勢・手順」を知っておきましょう。

測定時の注意点

環境

- ・騒がしい環境では、騒音がストレスになって正しい血圧が測れません。なるべく静かな環境で測定しましょう。
- ・寒い環境では血管が縮んで、血圧値が高くなってしまいます。上着を脱いでも寒いと感しない温度(約20℃)に部屋の温度を保ちましょう。

姿勢

- ・背もたれのある椅子で、軽くもたれてリラックスして座りましょう。
- ・上腕の中央が心臓の高さになるようにしましょう。心臓の高さに合っていない場合は、椅子の高さを調整してください。

手順

- ・腕を締め付けない服装で測りましょう。
- ・お腹のベルトはきつくないように、緩めましょう。
- ・腕の力を抜いて、深呼吸を2回してから測りましょう。
- ・測定中は腕や体を動かさず、会話をしないようにして、測定に集中しましょう。

測定時は、こんなことに気を付けて

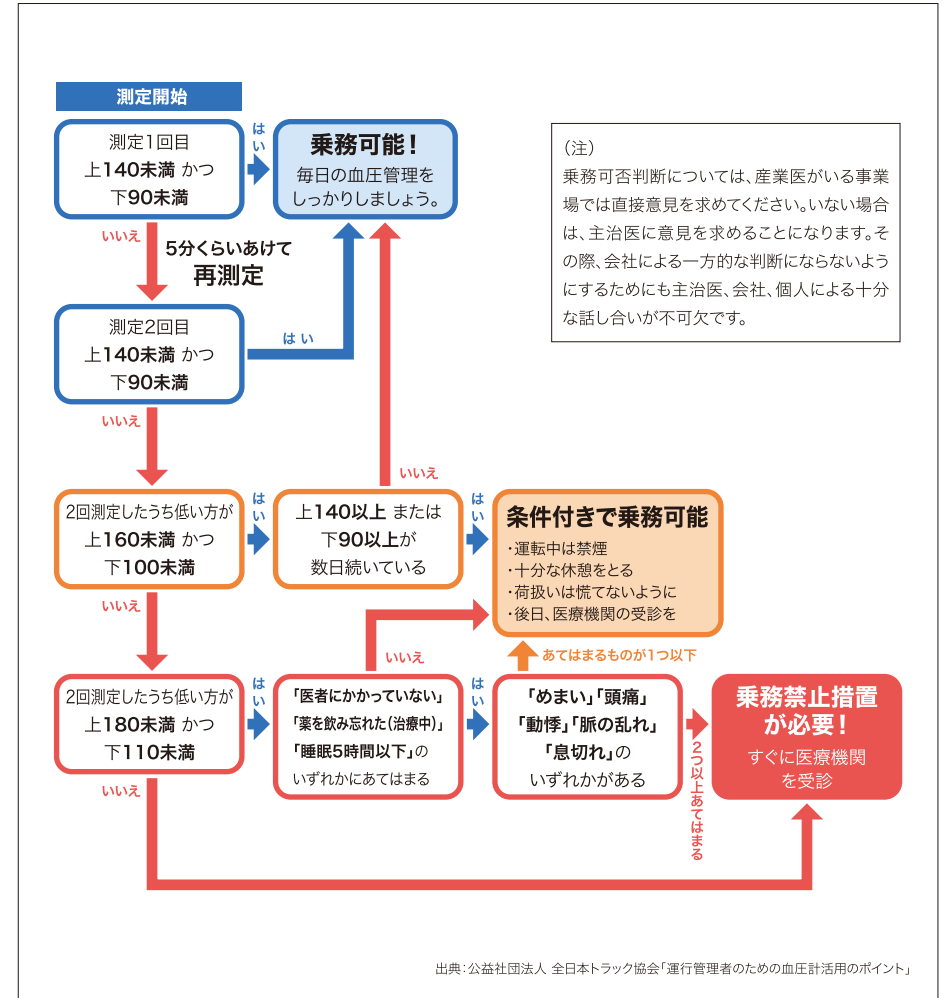


(注)
今回紹介する内容は「血圧計活用のポイント」(出典:公益社団法人 全日本トラック協会)に基づいて作成したものです。このガイドライン適用に当たっては、糖尿病など持病の有無、定期健康診断の結果などを十分に把握・考慮されて、この基準が絶対的なものではなく、最低基準であると理解されて、厳しく適用されるようお願いいたします。

血圧計の結果をチェックし、的確な乗務判断を

運行管理者の皆さんは、ドライバーの健康起因事故を防止しなければなりません。点呼時においてドライバーの血圧を測定し、健康状態を確認することはとても大切です。ここでは血圧計を活用し、乗務可否を判断する流れについて紹介します。

乗務判断のポイント



運行管理者の皆さんは、点呼時に血圧測定をしっかりと実施しましょう。その際に乗務の可否の判断に加え、高血圧を防止する食事のポイントについても伝えてください。