

寝てないなら、乗るな、 乗せるな、まず眠れ

産業睡眠医学からの提言

高橋正也 Masaya TAKAHASHI



(独)労働安全衛生総合研究所上席研究員

私たちの身の回りには、便利ではあるけれども、とても危ないものがある。包丁はその典型である。包丁がなければ、食事を作れない。しかし、取り扱いを一つ間違えば、大きなけがをする可能性もある。だからこそ、そうならないよう注意しながら、正しく使わなければならない。

同じことは車にも当てはまる。車を使えば、短い時間で遠距離に移動できる。それが仕事であれ、仕事以外であれ、私たちの生活の充実に欠かせないツールになっている。しかし、残念ながら、運転者自身や歩行者が犠牲になる事故は跡を絶たない。モノであれば、お金を払って、直したり、買い換えたりすることはできる。それに対して、失った健康や命はいくら払っても戻ってこない。このような悲劇を一件でも減らすには、車をよく理解し、正しく運転することが求められる。

飲酒して運転するのは禁じられている。飲酒運転あるいはそれによる事故には厳罰が与えられている。社会的にも「飲んだら、乗るな／乗せるな」「運転するなら、飲ませるな」というメッセージは広く周知されている。

一方、睡眠を十分にとらないままに運転すると危険であることは、多くの人が認識している。だが、現実には、このような運転がしばしば行われていて、多数の死傷者を出すような事故にもつながっている。

睡眠をとらず長時間起きていることは、アルコールを飲んでいないにもかかわらず、飲酒したときと同じような悪影響を及ぼすことが、今から17年も前に実験的に証明されている(Dawson & Reid, Nature 1997)。

実験によれば、連続して起きている時間が16

時間を超えると、注意力や作業能力は低下し始める。この低下は血中アルコール濃度0.03%となる飲酒時の低下に相当することが示されている。この濃度はご存じのとおり、現行の道路交通法では酒気帯び運転と判定されるレベルである。連続して起きている時間が16時間よりさらに長くなると、それに応じて、注意力や作業能力は大きく低下する。

もし眠らないことが生理学的には飲酒と同じであれば、「飲んだら、乗るな」と同様に、「寝てないなら、乗るな」として、社会に率直に伝えてよいはずである。これからの10年で、この事実は広く周知される必要がある。

さらに、職業運転手などでよく見られるように、自身は睡眠を確保したいのに、業務上の理由でそうできない例は少なくない。「しっかり眠っていなければ、乗らせない」「そもそも過重労働などで眠りを奪わない」というルールを関係者、特に、事業主や運行管理者の責任として守る仕組みも重要となる。

睡眠が他の活動より軽視されやすいのは、“見える化”しにくいせいかもしれない。体重計や血圧計のように、家庭や職場で簡単に睡眠を測れるようになるのが望ましい。例えば、乗務前の点呼時には飲酒とともに、睡眠の状態もチェックされるようになることが期待される。

以上のまとめとして、交通安全のレベルアップのために、次のメッセージを発信したい。

『寝てないなら、乗るな、乗せるな、まず眠れ』

1990年東京学芸大学教育学部卒業。労働省産業医学総合研究所に勤務以来、勤務体制に伴う睡眠の問題と対策に関する研究に従事。2000年医学博士。同年ハーバード大学医学部ブリガムアンドウィメンズ病院・睡眠医学科留学。10年より現職。(会員/2012年会員就任)