

不規則勤務トラックドライバーの 健康管理のポイント

独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 産業保健研究グループ ● 松元 俊

夜勤・交代制勤務などさまざまな労働時間や時刻で働く不規則勤務者は、常日勤者に比べて脳・心臓疾患やがん、2型糖尿病などさまざまな疾病の発症リスクが高いことが報告されている。日本では、不規則勤務を行うトラックドライバーの脳・心臓疾患による労災（過労死）の認定数が特に多いことが問題とされており、その防止は過労死等防止対策推進法の施行から10年が経過している今日においても喫緊の課題である。過労死の事例にある、トラックドライバーの不規則な勤務にはさまざまなパターンが見られたが、なかでも夜間・早朝出庫を行っていた事例がもっとも多かった。労災補償の支給事例だけでなく不支給事例（主に脳・心臓疾患を発症する前の時間外労働が短かった事例）でも夜間・早朝出庫が多かったことから、長時間労働だけでなく、不規則勤務が強く健康に影響している可能性が疑われた。

トラックドライバーの働き方と健康状態との関連を調べるために、全国のトラック協会に依頼して行ったアンケート調査結果からは、現役のトラックドライバーでも夜間・早朝運行と脳・心臓疾患の発症リスクとなる高血圧症の既往歴との関連が示された（松元俊ほか、産業衛生学雑誌 2022）¹⁾。また、他には2泊以上の長距離運行は肥満、夜勤の負担が重いと感じている人の高脂血症、との関連

も示されており、トラックドライバーが不規則勤務を続けることで脳・心臓疾患へのリスクが高まるかもしれない。

次に、どのような不規則勤務が脳・心臓疾患リスクに至るのか調べるために、長距離トラックドライバーと地場トラックドライバーに対して30日間の自宅睡眠測定と、勤務日の出勤時と退勤時に血圧および動脈硬化度の測定を行った。長距離トラックドライバーでは血圧の上昇には、睡眠時の離床回数が多いこと、1回の勤務の拘束日数が長いこと、起床時刻が早いことが関連した。また、地場トラックドライバーでは血圧および動脈硬化度の上昇には、ひと月あたりの出発時刻が遅い（出発が夜間に近づく）こと、起床時刻が早いことが関連した。他に、休日明けの勤務で血圧が上昇し、ひと月あたりの出発時刻差が大きいほど、また離床回数が多いほど動脈硬化が悪化する関連が見られた（松元俊、日本労働研究雑誌 2024）²⁾。

トラックドライバーの健康管理には、長時間労働の抑制のみならず、夜間・早朝勤務回数の制限や、出発時刻などの勤務時間の変動が小さくなるような日々の勤務スケジュール調整が有効であるかもしれない。十分な長さの規則的な睡眠がとれることを念頭に置いた勤務スケジュール調整を職場や個人ごとに続けていく必要がある。

引用文献

- 1) トラックドライバーの健康障害と過労状態に関連する労働生活要因の検討. 松元俊, 久保智英, 井澤修平, 池田大樹, 高橋正也, 甲田茂樹. 産業衛生学雑誌 64(1): 1-11. 2022年1月
- 2) トラックドライバーの夜間早朝出発を伴う不規則勤務スケジュールが血圧・動脈硬化に及ぼす影響の検討. 松元俊. 日本労働研究雑誌 66(2・3): 77-92. 2024年2月