

# 睡眠不足の驚異的なメカニズム

## 出勤者の過半数が酔っ払い？

乗務員をしていると、早朝出勤や深夜の乗務により睡眠時間が短いため、仕事に集中できないといったことがよくあります。

「ご存知の方も多いかもかもしれませんが、睡眠不足は飲酒と似たような状態にあるという医学的知見が存在します。」

とある研究では、17〜19時間ずっと起きているだけで、反応速度が最大で50%減少し、ほろ酔い期と言われる血中アルコール濃度0.05の状態よりもパフォーマンスが落ちることが分かっています。また、徹夜をしたり、24時間睡眠を取らない状況では、パフォーマンスは血中アルコール濃度0.10%と同じ状態になります。これは、毎晩少なくとも数時間寝ていれば大丈夫というわけではありません。科学的には慢性的な睡眠不足の影響は蓄積し、同じような結果になると言われています。

現在、乗務員によるアルコール不参が問題として取り上げられることが多いですが、判断力が弱まり、間違った選択をしやすくなるという意味では「睡眠」についても同じです。職場によっては朝6時台の出勤もありますが、前日の疲労も蓄積している中、十分な睡眠時間を確保できている乗務員が何人いるでしょうか。

## 睡眠「改善」を要する労働環境

例えば道路交通法では、居眠り運転が過労運転等に禁止しているとみなされた場合、一度の違反で25点の減点（免停）となります。これは飲酒運転をした場合と同じです。また、運転手が過労運転を犯した場合は、その使用者も罰則を科せられる場合があります。

現在、会社では、「睡眠改善」の取り組みが行われていますが、そもそも、睡眠を「改善」する必要があるのは、睡眠のための時間が十分に取れているにも関わらず、実際には短い時間しか眠れないような状態（睡眠障害）にある人たちです。

乗務員は、行路によっては3時間と短く睡眠時間が設定されている場合もあり、単純に睡眠時間が不足しています。会社は睡眠時間の不足分は自宅にて補償するよう呼びかけていますが、拘束時間は年々増加しており、自宅で睡眠に充当する時間を会社が減じている現状こそが睡眠問題の根幹です。

会社という「権威」が睡眠の「改善」を要求してきたら、まるで私たちの「自己管理」の問題であるかのような印象を受けますね。



出勤時に「眠いです」なんて口に出して言えないよね・・・



# 若いカ

第 133 号

2020年 4月1日

発責 国労九州本部



博多区博多駅東3丁目9番3号

ニッコーハイツ1003号

JR 092-2075

NTT092-483-1515