

我が国のトラックドライバーにおける 睡眠障害による事故防止を目指して

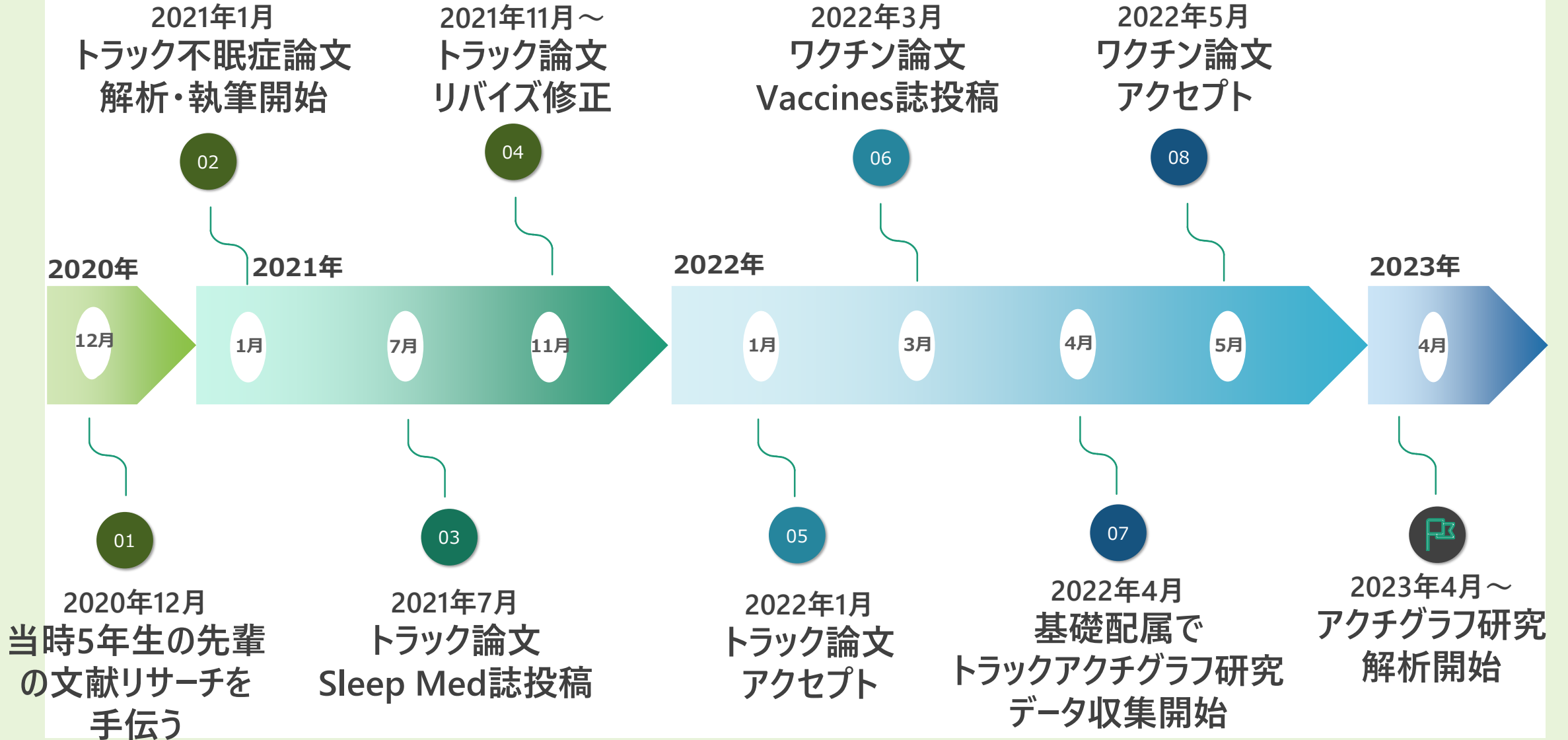
～1年次から取り組む不眠症研究の経過と展望～

秋田大学医学部 衛生学公衆衛生学講座

医学部医学科4年次

菅野勇太

研究活動の経緯①



研究活動の経緯②

ポイント①
コロナ禍



研究だけに集中できる環境で
多くの時間を費やせた

ポイント②
先生・先輩との
関係



24時間365日指導してくださる
先生・先輩の徹底的な指導体制

ポイント③
“公衆衛生”
という研究分野



低学年でも意識しやすい
研究テーマ・社会問題



🔍 **研究テーマ** 日本のトラック運転手が患う**不眠症**の実態を明らかにし、関連する職業・健康因子を明らかにする！

秋田県内で発生したトラックによる人身事故

不注意,漫然とした考え事,操作ミスが6割 (秋田県警,2018)

↳ **不眠症**の典型的な症状 (Alhola P et al, 2007)

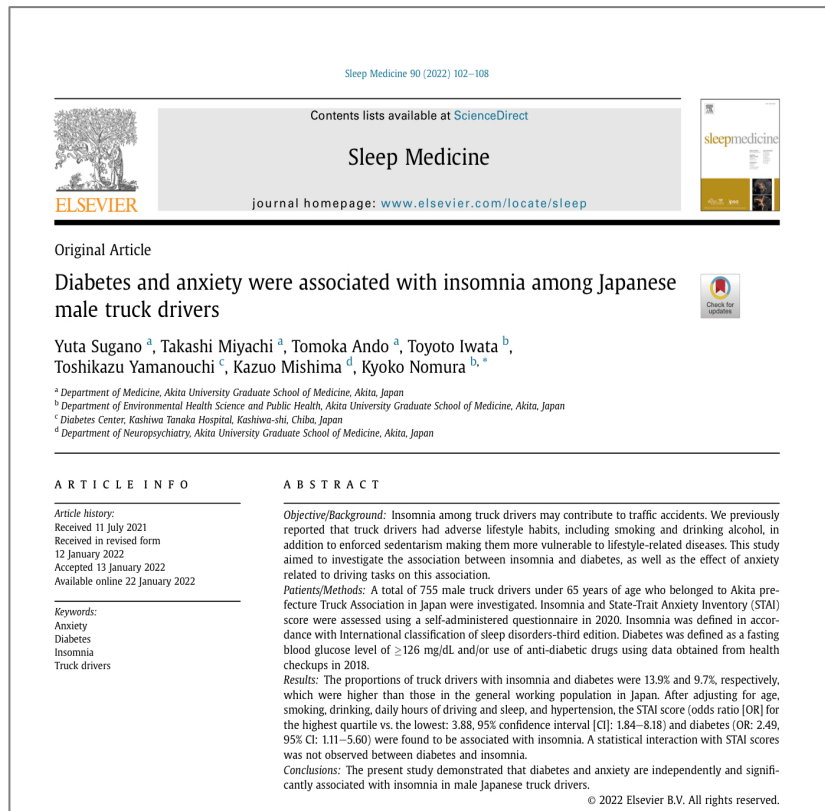
トラック運転手の労働・生活特性

不規則な生活習慣(生活習慣病), **精神負荷** (Guest AJ et al, 2020)

↳ **不眠症**のリスク因子 (Magnavita N et al, 2017)

トラック不眠症 研究成果

論文発表



学会発表

- ◆ 菅野勇太, 宮地貴士, 安藤友華, 岩田豊人, 野村恭子.
「トラックドライバーにおける不眠症と空腹時血糖障害の関連」

2021年 日本公衆衛生学会

“Diabetes and anxiety were associated with insomnia among Japanese male truck drivers.”

「トラック運転手における不眠症と空腹時血糖障害の関連」

Sugano, Yuta et al.

Sleep medicine vol. 90 (2022): 102-108.

☑ 本研究の概要

■ 研究対象：65歳以下の健康診断記録が入手できた男性トラック運転手755人

■ デザイン：2018年度中に協会けんぽ秋田支部で実施した特定健診データ / 自記式質問票を用いた横断研究

⚠ 従来の研究における課題

■ アンケート調査では
睡眠時間のデータは主観的。



ドライバーの睡眠状況を、
客観的かつ正確に計測し、睡眠障害を評価する必要性。

🔍 新たな研究テーマ

ドライバーの抱える睡眠の実態を、**小型活動量計アクチグラフ**を用いた
客観的計測により明らかにし、関連する職業・健康因子を明らかにする！

* 襲来のアンケートによる睡眠計測

[3. あなた睡眠に関する質問]

3-1)ここ1週間の1日の平均睡眠時間 _____ 時間/日

3-2)次の症状のうち、週3回以上、少なくとも3カ月は持続している症状はありますか？(☐はい/☑でも)

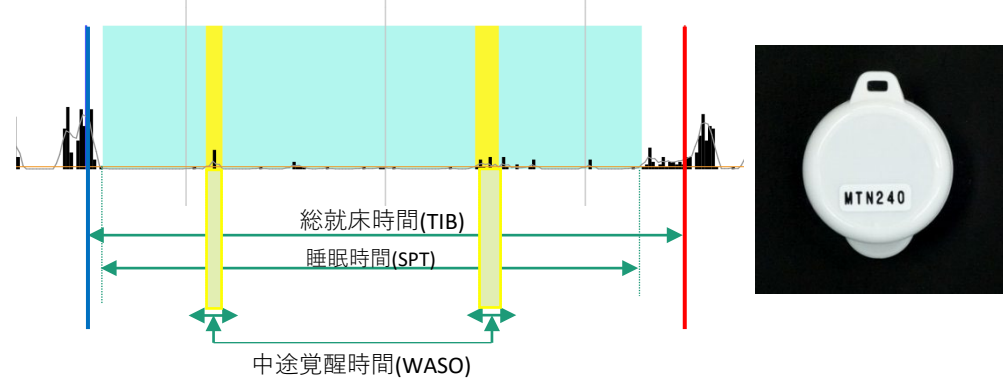
- a. 夜間なかなか入眠できず寝つくのに普段より2時間以上かかる。
- b. いったん寝ついても夜中に目が覚めやすく2回以上目が覚める。
- c. 朝普段よりも2時間以上早く目が覚めてしまい、再び眠りにつくことが難しい。

☑ 本研究の特徴

活動量の計測による評価項目

- ・ 睡眠時間 ・ 睡眠の質(%) ・ 睡眠潜時
- ・ 中途覚醒 ・ 早朝覚醒 ・ 入眠困難

* アクチグラフによる睡眠計測



アンケートによる評価項目

- ・ 夜勤の有無 ・ 走行距離分類
- ・ 勤務時間 ・ 状態不安尺度(STAI)
- ・ 飲酒 ・ 喫煙



🔍 本研究における調査テーマ

- ・ 夜勤ドライバーの抱える睡眠障害の実態
- ・ 健診データと睡眠状況の関連 etc...

今後の展望

- 研究によって得られた結果をドライバーやトラック協会へフィードバック
- 現在の研究テーマで原著論文を執筆
学会や国際誌へ発表
- 後輩を巻き込んで、本研究で得られたデータを利用した論文の共同執筆