

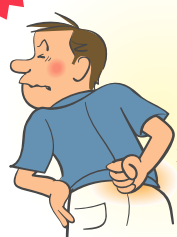
長時間、車の運転をされる方

仕事上の姿勢や労働条件・職場環境などが原因で、体の一部に痛みが生じるなど、それぞれの職業には特有の症状が付きものです。今回は運送・配達業、バス・タクシー乗務員、車での営業など「車の運転が多い職業」の方々に特有の症状・原因、その対策について考えてみました。



悩んでいませんか？ こんな症状 車の運転の多い職業にみられる症状

腰の痛み



運転の多い職業の方にとって、腰痛は一種の職業病と言えます。高い率で発生しています。トラック運転手では筋肉性の腰痛だけでなく背骨の変形や脊椎のわん曲も起こりやすく、自律神経失調などにもつながっています。

肩こり



車の運転は長時間、同じ姿勢でハンドルを握っているうちに、目や細かい神経を使うため、非常に肩こりの起こりやすい仕事と言えます。症状がひどいと頭痛を引き起こしたりもします。

痔の痛み



痔疾にはいろいろな原因がありますが、毎日長時間座りっぱなしの運転手の方は、お尻の血行が悪くなるため特に痔になる確率が高いと言えます。また車内のクーラーによる冷え過ぎも痔の原因になります。

胃腸の病



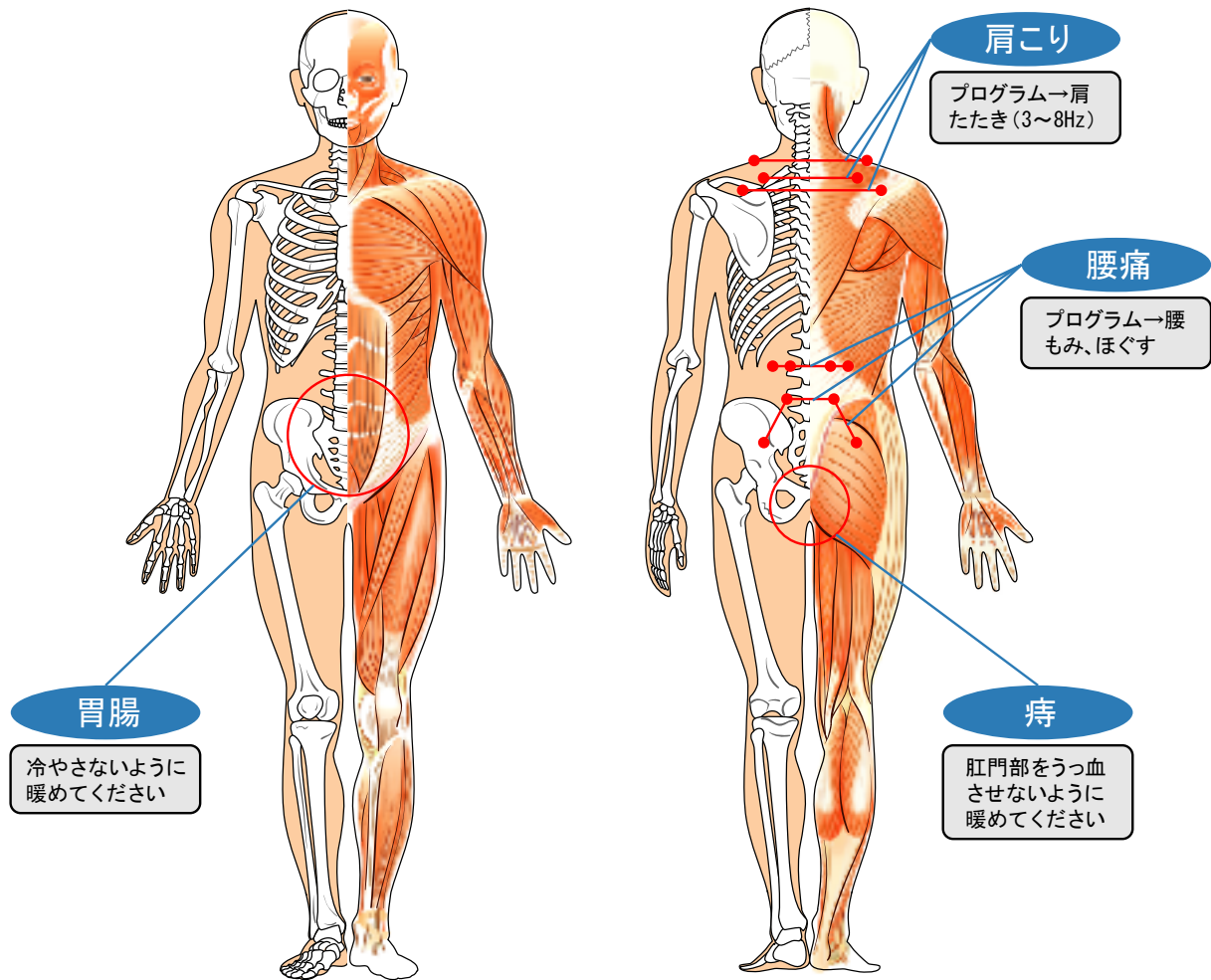
車の運転は相当なストレスを心身に及ぼす上に、職業柄、食事や睡眠時間などが不規則になりがち。また車の振動によって胃下垂なども起こりやすくなります。これらの条件が重なって、運転者の多くが胃腸病に悩んでいます。

監修：マルビン健康センター 院長 福川松太郎

・ 長時間、車の運転をされる方

ヨリ・痛みを効く治療ポイント

低周波治療器「サンマッサー」で、いきいき健康ライフを守りましょう。



運転姿勢を細かく変える。

安全のためには運転中に安定した姿勢を保つことがもちろん大事ですが、小さな姿勢変換をすることで足腰の筋肉疲労を軽減できます。お尻の右から左へと重心を移すだけでも効果があります。



日常生活の中でできる ヨリ・痛みの 予防・解消法

物を持ち上げるときは腰をまっすぐ。

運転者にとって腰は仕事の基本。たとえば重いものを持ち上げるときには股を大きく開いて腰を落とし、腰から上の姿勢は変えずに持ち上げるなど、日常生活では“腰に負担をかけない姿勢”を意識するようにしましょう。



ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。

肩こりや腰痛には、温めて筋肉を緩め、血流を良くすることがポイント。仕事の後は、ぬるめのお湯にゆっくりつかって、肩をゆっくり回すなどして動かしてみましょう。



柔らかいシートはだめ。

柔らかいシートは短い時間は快適ですが運転が長時間に及ぶと疲労を蓄積し、腰痛を引き起こしやすくなります。標準装備の柔らかいシートではなく硬めのシートに変えるなどの工夫をしましょう。

