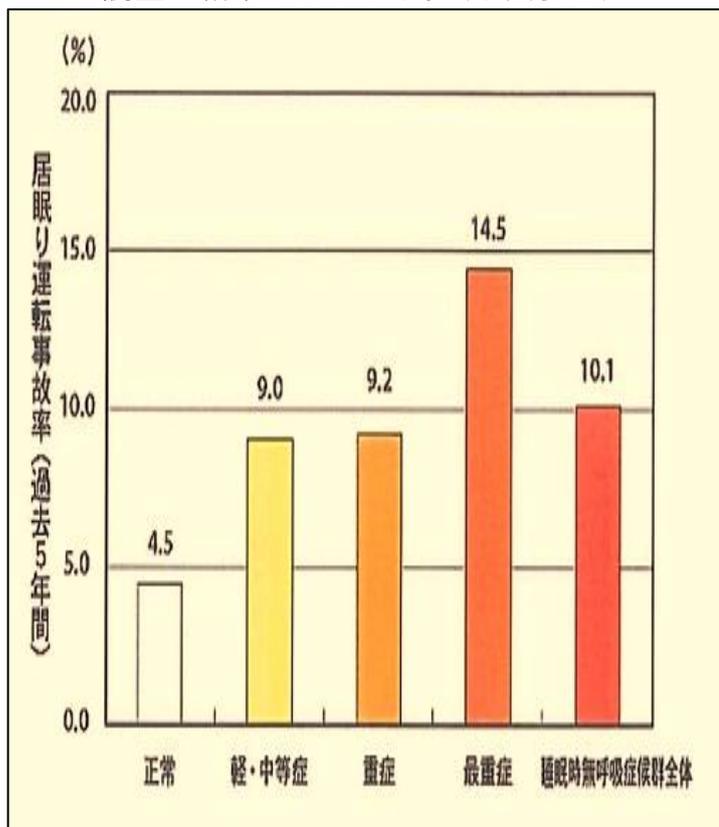


## 睡眠時無呼吸症候群（SAS）の危険！！

**睡眠時無呼吸症候群 = SAS (Sleep Apnea Syndrome)** とは、眠っているときに無呼吸や低呼吸になる状態になる病気です。

呼吸が 10 秒以上止まってしまい、この状態が 7 時間に 30 回以上、あるいは 1 時間あたり 5 回以上生じ、かつ自覚症状を伴うものとされています。この**睡眠時無呼吸症候群（SAS）**は、運輸事業者にとっては、居眠り運転による事故を起こす大きな要因と言われており、**無関係ではありません**。近畿運輸局ホームページに掲載されている愛知医科大学睡眠医療センターが行った「睡眠時無呼吸症候群の人と居眠り運転事故率の関係」のアンケート調査の結果があります。（下図参照）



（出展：近畿運輸局ホームページより）

「睡眠時無呼吸症候群でない人」の事故率 4.5%であるのに対して、「睡眠時無呼吸症候群の患者」は 10.1%と 2 倍以上高くなっています。さらに、「睡眠時無呼吸症候群の患者」の内訳をみますと、最重症者の人は 14.5%と 3 倍も高くなっています。

### < 実際に起きた事故の例 >

一気がついたときには追突していたー

□ 高速道路にて、ワンボックス車が渋滞で減速走行していたところにトラックが追突し、ワンボックス車が前にいた大型トレーラーと追突したトラックの間に挟まれ大破し、多数の死傷者が出てしまった大事故がありました。追突したトラック運転手は、最初は「前をよく見ていなかった」と供述していましたが、その後の供述では**「一気がついたときには追突していた」**ということがわかり、その後、医師が診断したところ「睡眠時無呼吸症候群 = SAS」の症状と確認されて、**突然の居眠り運転に陥って事故を起こしてしまったことが判明しています。**

### □ 早期発見・早期治療の重要性

睡眠時無呼吸症候群 = SAS を患っている人が、自ら会社に申告してくる人は少ないですし、**自らが SAS と気づいていない人もいます**。SAS を患ってしまう主な原因があり、その主な症状が下のようなことがあります。

### 睡眠時無呼吸症候群（SAS）の主な原因

- 舌が大きく喉を塞いでしまう。
- 鼻の空気の通り道が曲がっている。
- 寝ているときに喉がふさがりやすい体質
- 肥満のため首が太く、気道を塞いでしまう。

### 睡眠時無呼吸症候群（SAS）の主な症状

- 睡眠中に呼吸が止まり、呼吸が再開するとき大きなびきを伴う。
- 夜間に何回もトイレに行く。
- 起床時に頭痛がする。
- 熟睡感がなく、昼間に強い眠気に襲われる。
- 記憶力や集中力が低下する。
- いつも疲労感がある。

このような原因、症状を**社内教育**で運行管理者を含む従業員全員に周知することや新たに雇用する際の面接時の判断材料とすることで**会社を守る**ことができると思っています。重症の SAS の人が運転を続けていたら、自分だけでなく他人の命や会社を危険にさらすことになってしまいます。現在、SAS を早期発見できる簡単なスクリーニング検査があり、検査費用の助成金制度も各都道府県トラック協会で行っていますので、助成金を利用して検査を行うことをおすすめ致します。