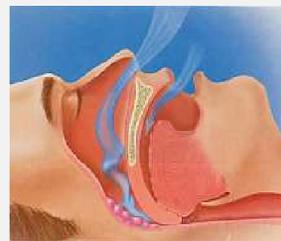


今月のテーマ

睡眠時無呼吸症候群(SAS)対策をしましょう



睡眠時に閉塞している上気道
国土交通省HPより

SASとは

睡眠中に舌が喉の奥に沈下することにより気道が塞がれ、**睡眠中に頻回に呼吸が止まったり、止まりかけたりする状態(睡眠呼吸障害)**のために質のよい睡眠が取れず、日中の強い眠気や疲労等の自覚症状をともなう病態が睡眠時無呼吸症候群(SAS:sleep apnea syndrome)です。SASでは、運転中に突然意識を失うような睡眠に陥ることもあります。

こんな症状 ありませんか？

- ・**大きないびきをかく**
- ・**睡眠中に呼吸が苦しそう、息が止まっていると指摘される**
- ・**息が苦しくて目が覚める・朝起きた時に頭痛・頭重感がある**
- ・**昼間に強い眠気を感じる**

などがSASの主症状としてありますが、**必ずしも眠気を感じることがないという点に注意が必要です**。疲労感や倦怠感が継続する場合なども、実はSASが原因している場合があります。しかし、業務多忙による疲労感と捉え易く、SASの症状として自覚しにくいという危険性があります。

SASと交通事故

これまでの多くの研究によれば、SASは運転能力を低下させることが明らかにされています。SASによる居眠り運転で発生する事故は、特に

- ・**ひとりで運転中**
- ・**高速道路や郊外の直線道路を走行中**
- ・**渋滞で低速走行中**

に多いといわれています。重度のSAS患者は、短期間に複数回の事故を引き起こすことが多いといわれています。また、SASの場合、SASでない人 비해交通事故のリスクが約2.4倍であることが示されています。さらに、日本の男性トラック運転者の約7-10%、女性の約3%が中等度以上の睡眠呼吸障害であることが示されています。また、道路交通法や「事業用自動車の運転者の健康管理マニュアル」でも、「重度の眠気の症状を呈する睡眠障害」は自動車の運転に支障を及ぼすおそれがある病気とされており、SASの早期発見・早期治療は必要不可欠です。

SASと疾病・生活習慣

睡眠時無呼吸症候群は、**治療しないで放置すると高血圧、糖尿病、ひいては不整脈、脳卒中、虚血性心疾患などの危険性を高めます**。さらに、これらの疾病(特に脳疾患 や心疾患)は、**運転中の突然死**にも繋がる健康起因事故の主要原因でもあります。

そして、生活習慣と大きく関連のある疾病です。したがって、**バランスのとれた食事、運動、休養**などを心がけることが重要です。**肥満はSASの発症・悪化に強く影響**を及ぼします。また、SAS以外にも高血圧・脂質異常・糖尿病などの生活習慣病を引き起こす根源とも言われています。10%の体重増加があった者では体重の増加がない者と比較して、SASを発症する危険性が6.0倍であることが示されています。また、BMI30以上の肥満者では、78%がSASスクリーニング検査において精密検査の対象となっている調査結果もあります。したがって、是非とも**適正体重の維持**を心掛けてください。さらに、アルコールは気道の筋肉をゆるめて睡眠呼吸障害を悪化させるほか、喫煙は血中の酸素を低下させ、咽喉頭の炎症をおこして睡眠呼吸障害を悪化させます。日常生活では、**アルコールの制限、禁煙や節煙などを心がけましょう**。また、仰向けで寝ることで気道が閉塞しやすくなるため、**横向きに寝る**ことで症状が軽くなる場合もあります。このほか、精神安定剤や睡眠導入剤の中にも気道の筋肉をゆるめて、無呼吸が悪化する危険性もあるので、主治医に相談しましょう。

事業者の役割

SASは**適切に治療すれば健康な人と同様に安全運転を続けていくことができます**。したがって、SASと判明したからといって直ちに乗務からはずすなどの差別的な扱いは厳禁です。SASと診断されることによって不利な扱いを受けることがあると、SASの早期発見に消極的になる方も出てきます。専門医・産業医からの意見等を勧奨し、就業上の措置を決定してください。**SASであることを隠し、治療を受けないで運転業務を続けることが、『本人・会社・社会』のいずれにとっても最も危険な状態であり、避けるべきことです**。事業者の皆様のご理解をお願いします。

発行者

上杉行政書士事務所 代表 上杉 麻美
神奈川県横浜市旭区左近山16-1 1-30-806
TEL&FAX 045-442-3592

行政書士法人シグマ 代表社員 阪本 浩毅
東京都中央区銀座一丁目13番1号
ヒューリック銀座一丁目ビル4階
TEL 03-6868-7256 FAX 03-6800-3604

ご用命・ご相談がございましたらお気軽にお問合せ下さい

一般社団法人 運輸安全総研トラバス
Mail tb@trubus.org ホームページ <http://trubus.org/>

トラ
バス