

安全運転

ほっと NEWS
2010年8月号

今月のクイズ

海外での調査によるとSAS患者の交通事故発生率は普通のドライバーの何倍といわれているでしょうか？

- ① 3倍 ② 5倍 ③ 7倍

(答えは裏面)



TOKIO MARINE
NICHIDO

SAS の恐怖

睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に上気道(空気が流れる道)が塞がり10秒以上の呼吸が出来なくなったり(無呼吸)、呼吸が浅く空気の流れが弱くなる状態(低呼吸)が、1時間に5回以上または7時間で30回以上起こることをSAS(Sleep Apnea Syndrome:睡眠時無呼吸症候群)といいます。



あなたは、仕事中に強い眠気に襲われることはありませんか？



会議中についてウトウトして、気がついたら話が先に進んでいたという経験はありませんか？これが会議中ではなく運転中だったとしたら…。

2002年8月和歌山県の国道で、当時57歳男性の運転する車がセンターラインを越え、軽乗用車と正面衝突して3人の重傷者を出す重大事故が発生しました。運転していた男性は業務上過失傷害容疑で逮捕・起訴されましたが、取調べに対し「事故直前の記憶が無い」と供述したため、医療機関で診察を受けた結果、睡眠時無呼吸症候群(SAS)であることがわかりました。

睡眠中に無呼吸になると、血液中の酸素濃度が低下したり、睡眠中に何回も覚醒することにより十分な睡眠がとれず、日中に強い眠気に襲われ上記のような状態に陥りやすくなります。



SASは自覚症状が無い病気です！

男性サラリーマンの5人に1人が治療を要するSASであるという調査結果が、2009年10月京都大学の陳和夫教授(呼吸管理睡眠制御学)らにより発表されました。

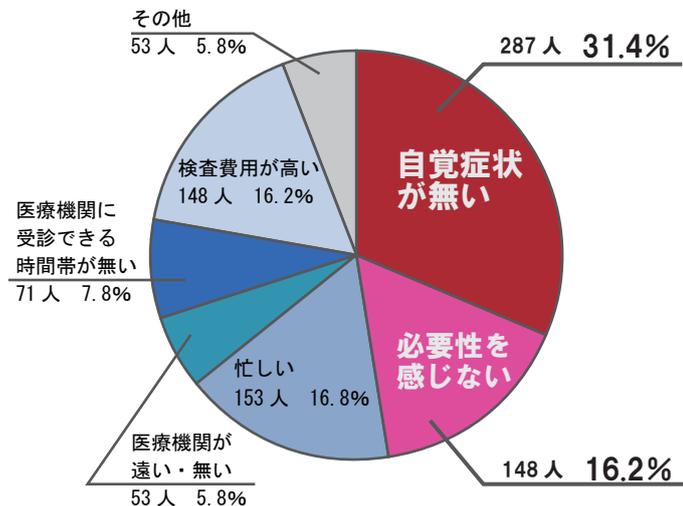
また(社)全日本トラック協会が行った睡眠時無呼吸症候群(SAS)検査実施後のフォローアンケート集計結果によると、約6割の人が「自分が対象者になるとは思ってもみなかった」と自覚症状が無いことがわかりました。

さらに、SASと診断されたドライバーのうち、全体の63%は医療機関の精密検査を受診していましたが、残りの37%は受診していませんでした。

そして、右図のとおり受診していない理由を見ると、「忙しい」、「検査費用が高い」等よりも、「自覚症状が無い」という理由で31%の人が受診していませんでした。これに、「必要性を感じない」と答えた人を加えると、48%の人がSASだと診断されているにもかかわらず受診する意思が無いと捉えることができます。

あなたは大丈夫ですか？

医療機関を受診していない理由



睡眠時無呼吸症候群(SAS)検査実施後のフォローアンケート集計結果

(社)全日本トラック協会：「トラックドライバーのためのSAS対策検討会」報告書(2010年1月)より引用



SASの症状と怖い合併症

あなたは、右の症状に思い当たったり、家族の方に言われたことはありませんか？該当する症状がある場合、あなたはSASの可能性がります。

SASは、高血圧・糖尿病・心筋梗塞・狭心症・高脂血症・脳梗塞・緑内障など、さまざまな生活習慣病の合併症を引き起こす可能性があります。

また、SASの場合、SASでない場合と比較して高血圧は約2倍、心疾患は約3倍、脳の血管障害は約2倍の発生率ともいわれ、SASの治療を放置すると生活習慣病を併発する可能性が高いので、早めの発見・早めの治療が大切です。

SASの主な症状は？

- イビキが大きい
- イビキが途中で止まり、しばらくしてあわてて息を吸う
- 夜中に何度も起きる
- 日中に強い眠気がある
- 口や喉が渇いて口臭がある
- 熟睡感が無く、集中力や記憶力が低下しがちである



早めの発見！早めの治療！！



睡眠中に息が止まっているかどうかは自分では分かりません。では、どうしたら自分のSASを発見できるのでしょうか。

Step 1 専門病院に相談

まずはSASの診療を行っている睡眠呼吸センターや耳鼻咽喉科・循環器科・呼吸器科などの病院に相談してみましょう。(インターネット検索サイトで、全国の専門病院を探すことができます。)

Step 2 簡易検査

早期発見するために、精密検査が必要かどうかの簡易検査をしましょう。病院によっては器具の貸出しがあり、自宅で睡眠時に検査を行うこともできます。

Step 3 精密検査

簡易検査で精密検査が必要と判断された方は、脳波・心電図などの検査も加え、病院で1泊して検査します。(仕事を休まずに夕方チェックインし、朝チェックアウトしてそのまま出勤できるメニューがある病院もあります。)

SASと診断されたら、きちんと治療をしましょう

症状に応じて、生活習慣の改善や減量、CPAP療法(睡眠時に機器を装着する治療)など日常生活の中で治療を行うことができます。(お子様や痩せている成人の方は、喉の奥にあるリンパ腺の拡大や扁桃腺の肥大により、気道が塞がりSASになることもあります。その場合は外科手術が必要となることもあります。)

早めの発見、早めの治療が健康な体をつくり、ひいては生活習慣病の予防や交通事故の防止につながります。

良質な睡眠をとり、すっきりした頭で 安全な運転をしましょう！！

今月のクイズの答え

③ 7倍

ご用命・ご相談は・・・

「やすらぎ」の設計が私たちの使命です。

保険システム 株式会社
INSURANCE SYSTEM CO.LTD

〒950-0087
新潟市中央区東大通2-4-1 新潟パナソニックビル6F
TEL 025-243-7374 FAX 025-243-0921
E-MAIL yasuragi@hokensystem.co.jp
URL http://www.hokensystem.co.jp



東京海上日動火災保険株式会社

企業営業開発部

〒100-8050 東京都千代田区丸の内 1-2-1

TEL 03-5288-6589 FAX 03-5288-6590

URL <http://www.tokiomarine-nichido.co.jp/>

担当営業課