

# KOTONOHA



謹んで新年のお慶びを申し上げます

早いもので、KOTONOHAがスタートして3年目に突入しました。これからも私たちの身近な健康情報をお届け出来るよう、精進して参ります。社員の皆様、関係各社の皆様、今後ともよろしくお願いいたします。今年最初のテーマは「睡眠時無呼吸症候群（SAS）」です。全社で一斉に受けた検査の結果は・・・。

## 本社・栃木 SASスクリーニング検査の結果報告

判定	RDI	状態	判定結果
A	1未満	正常	0名
B	1~4.9	正常範囲内ですが若干睡眠呼吸障害イベントあり	6名
C	5~14.9	軽度の睡眠呼吸障害	18名
D	15~29.9	中等度の睡眠呼吸障害（要保健指導）	5名
E	30以上	重症の睡眠呼吸障害（要医療機関受診）	2名
F	不正確	測定条件不良の為判定不能	3名
※RDI・・・1時間当たりの無呼吸+低呼吸の回数による判定			計 34名 (本社27名) (栃木7名)
※無呼吸・・・呼吸が10秒以上停止している状態			
※低呼吸・・・呼吸が通常の50%以上低下した状態			

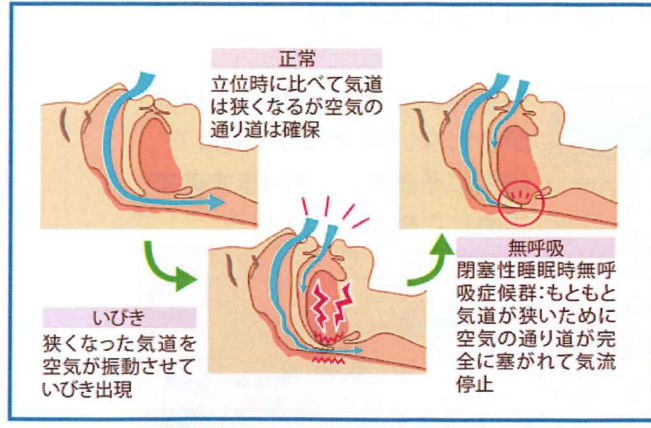
D・E判定となった7名のうち医療機関を受診した人数 **5名** /7名  
※平成30年12月31日現在



新郷運輸本社・栃木合わせて34名の検査を実施し、うち7名が中等度～重症と判定されました。SASかどうか確定診断するためには精密検査を受ける必要があります。もし確定となっても、治療を開始すれば良質な睡眠をとることができるようになります。D・E判定となった7名のうち医療機関を受診した人数は、現在のところ、5名となっています。

## SASとは・・・？

SASとは「睡眠時無呼吸症候群」の略語です。睡眠中に気道が閉塞することによって断続的に無呼吸を繰り返し、継続した眠りや質の良い眠りがとれないために、日中に強い眠気に襲われる睡眠障害です。突然、猛烈な眠気に襲われるSASは最悪の場合、意識を失うこともあり、走行中に襲われると重大事故につながります。時速50kmで走行していた場合、1秒間居眠りをすると、1.4mも進んでしまうことになります。



- ◆こんな症状はありませんか◆
- 大きないびきをかく
  - 睡眠中に呼吸が苦しうとか、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
  - 朝起きた時に頭痛や鈍重感がある
  - 昼間に強い眠気を感じる
- ※必ずしも眠気を感じるわけではなく、疲労感や倦怠感として認識することもあります。  
「疲れているだけ」と思い込んでしまい、自分では気づきにくい病気です。

## SASが引き起こした事件・事故



2012年関越道バス事故 写真：共同通信社

**2003年2月26日**・・・JR山陽新幹線岡山駅で東京行きの新幹線が所定の位置より約100m手前で停車、車掌が駆けつけてみると運転士が座席で眠っていた。数年前からSASの自覚症状があったという。

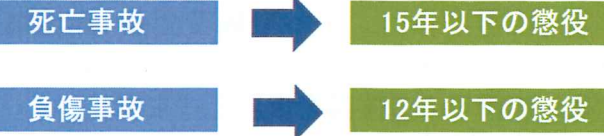
**2012年4月29日**・・・関越道藤岡ジャンクションでツアーバスが防音壁に衝突。乗客40人のうち**7人が死亡**。日本の高速道路上の事故で最多の死亡者数。運転士は鑑定留置の結果、SASと診断された。

**2018年10月28日**・・・神奈川県横浜市で路線バスが車に衝突し、**7人が死傷**した。運転士(50)は過失運転致死傷の疑いで逮捕された。運転士はSASで通院しており、医師から就労可能であると診断されていた。

記事参考：SAS対策支援センター

### 自動車運転死傷行為処罰法(第3条第2項)

運転に支障を及ぼすおそれのある病気として政令で定めるもの(重度の眠気の状態を呈する睡眠障害など)の影響により人身事故を起こした場合



2012年に7人が死亡した関越道のバス事故は、運転者が重度の睡眠障害「SAS」に罹患していました。病気に起因した交通事故に対する責任追及が厳しくなってきた、翌年の2013年11月には「自動車運転死傷行為処罰法」が成立しました。同法は悪質な運転だけでなく、**持病などが原因の死傷事故**にも適用されます。SASの自覚がなくても、眠気を感じた時点での運転中止義務があると判断され、刑事責任を問われることとなります。会社からSASの可能性を指摘されていたのに受診せず、事故を起こしたケースもあります。

## SASと生活習慣病

**肥満**はSASの発症・悪化に強く影響を及ぼします。肥満はSAS以外にも高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病を引き起こす根源ともいわれています。平成26年度のSASスクリーニング検査結果の分析ではBMI30以上の肥満者の78%が「要精査」の対象となった、というデータがあります。さらに、**アルコール摂取**は気道の筋肉をゆるめてSAS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SASの症状を悪化させます。このような生活習慣を改善していくことがSASの予防につながります。思い当たる方は今日から改善に取り組みましょう！

## 治療をすれば、むしろ「快適♪」ともいえる効果が



SASの疑いと判定された方は、早期に精密検査を受ける必要があります。診療科は睡眠外来、呼吸器内科、耳鼻科、循環器内科、一般内科などです。精密検査の結果、治療が必要と判定された場合は治療を受けます。代表的なものとしてCPAP（持続陽圧呼吸療法）があります。空気を送る装置からチューブを経由して鼻につけたマスクに加圧された空気が送られます。その空気が舌根の周囲の組織を拡張することによって吸気時の気道狭窄を防ぐ方法です。医療機関からレンタルされ、診察代も含めて月5,000円前後。毎月1回の受診が必要です。治療をした方を対象に実施したアンケート調査によると、82%の人が治療の効果が得られた、と答えているそうです。ぐっすり眠れるようになり、血圧が下がったという報告もあり、良い効果が期待できます。

参考：OCHIS「運輸業界のためのSAS対策Q&A50」、日本交通科学学会誌「SASによる眠気に起因した自動車事故例の検討」、全日本トラック協会「安全運転のための心身の健康管理」