



いってきまーすの、その前に! プラス

体の点検、万全ですか? 事業用自動車における、健康に起因する事故件数は増加傾向にあります。安全確保に向けて、ドライバー自身が健康管理に努めることはもちろん、事業者も運行前にドライバーの健康状態を把握することが不可欠です。今回は「脳血管疾患」・「SAS (睡眠時無呼吸症候群)」の把握についてです。



こんなとき

- ・意識がもうろうとする
- ・ろれつが回らない
- ・ものが二重に見える

もしかすると・・・

脳血管疾患(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)の恐れ。

そのままにしておく・・・

- 意識障害や運動麻痺により危険回避行動がとれなくなる。

ここが、脳血管疾患予防のポイント!

- 脳ドックや脳MRI検診により、兆候や危険因子を早期に発見
- ドライバーの生活習慣の適切な把握、管理



こんなとき

- ・大きないびきをかく
- ・息が苦しくて目が覚める
- ・昼間に強い眠気を感じる

もしかすると・・・

SAS(睡眠時無呼吸症候群)[※]の恐れ。

※睡眠中に頻りに呼吸が止まったり、止まりかけた状態が繰り返されるために、質の良い睡眠がとれず、日中に強い眠気や疲労などの自覚症状を伴う病気。

そのままにしておく・・・

- 運転中、突然意識を失うような睡眠に陥る。

ここが、SAS(睡眠時無呼吸症候群)予防のポイント!

- アルコールの制限、禁煙や節煙
- バランスのとれた食事、運動、休養
- スクリーニング検査を受診し、SASの早期発見、治療



パルスオキシメータを使用したスクリーニング検査。

大切なドライバーの命と社会を守るために。毎日の健康チェックをお忘れなく!