

いってきまーすの、その前に！ プラス

カラダの点検、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「SAS※(睡眠時無呼吸症候群)」がテーマです。

※Sleep Apnea Syndrome

こんなとき

- ・日中、強い眠気を感じる
- ・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

もしかすると・・・

SAS(睡眠時無呼吸症候群)の恐れ

そのままにしておく・・・

漫然運転や居眠り運転を起こし、事故につながる

ここが、SAS予防のポイント！

- バランスのとれた食事、休養、運動を実施
- アルコールの制限、禁煙や節煙
- スクリーニング検査でSASを早期発見



SASスクリーニング検査は、精密検査が必要かどうかを判断するために行う簡易な検査です。

運転中ずっと眠い、もしかして…？ SAS簡単セルフチェック

SASは、睡眠中に頻繁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)が繰り返されることで、質の良い睡眠が取れず、日中に強い眠気や疲労などの自覚症状を伴う病気です。以下の質問で、当てはまる数字に「○」を付け合計してください。11点以上だと、SASの疑いがあります。

こんな時に眠くなりませんか？

状態	眠くならない	たまに眠くなる	しばしば眠くなる	よく眠くなる
座って本・雑誌などを読んでいる時	0	1	2	3
テレビを見ている時	0	1	2	3
人が大勢いる場所で座っている時	0	1	2	3
他の人が運転する車に、休憩なしで1時間以上乗っている時	0	1	2	3
午後、横になっている時	0	1	2	3
座って人と話している時	0	1	2	3
昼食後(飲酒なし)、静かに座っている時	0	1	2	3
車を運転中、渋滞や信号で止まっている時	0	1	2	3
合計				点

11点未満であれば「SAS」の可能性はない、というわけではありません。健康維持のためにもスクリーニング検査を推奨します。

SASについて詳しくはこちら



出典：国土交通省「自動車運送事業者における睡眠時無呼吸症候群対策マニュアル～SAS対策の必要性と活用～」、公益社団法人 全日本トラック協会「安全運転・健康運転のためのトラックドライバー睡眠マニュアル」「事業者の皆様へ ドライバーに睡眠時無呼吸症候群(SAS)スクリーニング検査を受診させていますか？」