

夜十分に睡眠をとっているはずなのに、昼間にとても眠くなり、起きていられない状態になったことはないでしょうか？ それをもしかすると、睡眠時無呼吸症候群(SAS)かもしれません。これは、睡眠中に幾度となく呼吸が止まってしまう病気で、日中の居眠り運転につながり、交通事故を引き起こしてしまう恐れもあります。

今回は、SASの特徴や運送事業者が取り組むべき対策についてみていきます。

### 大きなびきを指摘され、日中強い眠気がある方は要注意

睡眠時無呼吸症候群とは、文字通り眠っているときに無呼吸あるいは低呼吸状態になる病気で、SAS(Sleep Apnea Syndrome)とも呼ばれています。医学的にSASは、「呼吸が10秒以上停止する無呼吸の状態が一晩(7時間)の睡眠中に30回以上生じるか、睡眠時間1時間あたり無呼吸が5回以上生じ、かつ自覚症状を伴うもの」とされています。つまり「眠っている最中に何度も呼吸が止まってしまう」という病気で、よって十分に睡眠がとれていないため、日中強い眠気に襲われてしまい、突然意識を失うような睡眠に陥ることもあります。

SASの症状を右記にあげましたが、疲労感や倦怠感

が継続する場合なども、実は病気が関係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やすく、SASの症状として自覚しにくいという危険性があるため注意が必要です。

#### SASの主症状

- ガァーガァーと、大きなびきをかく
- 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・頭が重い感じがする
- 昼間に強い眠気を感じる など

### 睡眠中に呼吸が止まる原因とは

SASは、「閉塞型」「中枢型」「混合型」の3つに分類されていますが、大半の方が「閉塞型」です。これは睡眠中に上気道(空気の通り道)が塞がって、呼吸ができなくなってしまうタイプ。通常は気道が確保され、睡眠中も呼吸はスムーズに行われていますが、SASの場合は、舌がのどの奥に沈下することにより気道が塞がれるため、睡眠中に呼吸が止まったり、止まりかけたりします。特に肥満体型の方は気道が狭くなっているため、このような状態になりやすい傾向があります。自覚のある方は病気を疑ってください。

また、SASは運転能力を低下させます。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、短時間に複数回の事故を引き起こすことが多く、また病気でない人に比べ、交通事故のリスクが「約2.4倍」という報告も。さらに、国内の男性トラックドライバーの約7～10%、女性の約3%が中等度以上の睡眠呼吸障害であるといわれています。

#### このような自覚があったらSASを疑ってください!

- 肥満体型である
- ここ1年で体重が大きく増えた
- 生活習慣病の傾向がある
- あごの骨格が生まれつき細い など

### SASは放っておいて、大丈夫?

「眠くて辛くなったら仮眠すればよい」と甘く考えていると危険です。SASは、睡眠そのものの質に問題があるため、ちょっと睡眠を取れば眠気を解消できる訳ではありません。

また、SASが様々な合併症を引き起こすリスクが高いことも認識してください。睡眠中の呼吸停止と再開が繰り返されることで、血圧が上昇し、血液が固まりやすくなることから、高血圧・糖尿病・狭心症・心筋梗塞・脳卒中など重大な合併症を引き起こす危険を伴っています。SASを放っておくと、事故発生の要因となることはもちろん、合併症を引き起こすなど健康管理面のリスクも高くなるのです。

#### (SASが原因となった事故事例)

2005年、名神高速道路で大型トラックが8人を死傷させる事故が発生。事故後、弁護士が鑑定を求め、ドライバーの健康状態を調べると『重度のSAS』であることが判明。「SASで睡眠状態に陥ることは予見できなかった」との被告側の主張に、裁判長は「SASが影響したことは否定できない」として、主張の一部を認める判決が言い渡されました。

このように事故が起きてから「実はSASだ」と判明する例は少なくありません。事故を起こした後で悔やんでも解決にはなりません。SAS対策の重要性を、ドライバーも事業者も改めて認識しましょう。

### SASは早期発見・治療が重要

では次に、SASの対策についてみていきましょう。肥満体型の方はSASの傾向があるため、まずはダイエットに取り組んでください。体重を減らしていくためには有酸素運動が有効ですが、いきなりランニングを始めるとひざを故障したり、しんどさから途中で挫折してしまう恐れがあります。ウォーキングなど軽い運動から始めてみてはいかがでしょうか。

また就寝前のアルコールは控えてください。アルコールによって筋肉がゆるんでしまうことで、舌が下がり上気道を塞いでしまう恐れがあるからです。寝酒の習慣がある方は、SASの症状改善がみられるまで一時的に控えましょう。就寝時に舌が下がってくることの予防法として、横向きに寝ることがあげられます。

この場合、枕の片側半分折り畳んだタオルを入れて傾斜をつけると、寝返りをうって仰向けに戻ることを防ぎます。また、自分にあった高さの枕を使う事も大切です。

そして最も重要なのが、早期発見・治療です。運行管理にあたる方は、まずスタッフがSASなのかを簡単に調べられる「スクリーニング検査」を実施してください。この検査で、SASの精密検査が必要かどうかを判断します。全日本トラック協会では、検査費用の助成制度を設けています。詳細は同協会のホームページで確認してください。今回は、SASスクリーニング検査の詳細について紹介します。

SAS 全日本トラック協会

