

睡眠中に幾度となく呼吸が止まってしまうことで、昼間にとても眠くなり、起きていられない状態になる睡眠時無呼吸症候群(以下、SAS)。前回は、この病気の原因と取り組むべき対策についてみてきました。

今回は、SASの対策として重要な早期発見・治療に向けたスクリーニング検査および治療について紹介していきます。

### SASに対する理解と適切な対応を

睡眠時無呼吸症候群とは、「眠っている最中に何度も呼吸が止まってしまう」という病気です。十分に睡眠がとれていないため、万一運転中に強い眠気に襲われてしまうと、大きな事故につながりかねません。事故防止のためにも、早期発見・治療が重要になってきます。病気の早期発見にまず欠かせないのが、簡単な機器を使って調べるスクリーニング検査です。この検査で、精密検査の必要性を判断していきます。

また検査を推進するにあたり、経営者や管理者は

SASについての理解を深め、適切な対応をとることが不可欠です。この病気は適切に治療すれば、健康な人と同じように安全運転を続けていくことができます。したがって、病気と判明したからといって直ちに乗務から外すなどの差別的な扱いは厳禁。不利な扱いを受けることがあると、SASの早期発見に消極的になる人も出てきます。SASであることを隠し、治療を受けないで運転業務を続けることが、本人はもちろん、会社や社会にとっても最も危険なことであり、避けるべきです。

### 啓発を図り検査受診率UP

ドライバーにスクリーニング検査受診の重要性を理解してもらうには、「SASについての正しい認識」が欠かせません。ポスターによる掲示、各マニュアルやチラシの配布などによる啓発、安全衛生委員会や労働組合の会議などを活用し、社内全体でSASについての理解を深めましょう。

また検査を始めるにあたり、その目的と会社の方針を示すことも大切です。それを明確にすることが、ドライバーの不安や危惧を取り除くことにつながります。同時に治療による健康面・安全面での効果や、治療体験者の声などを紹介して、取り組みへのモチベーションアップを図ってください。

#### 検査前に周知すべきこと

- ・SAS検査はドライバーの健康と安全を確保するために必要である。
- ・SASを理由に不平等な扱いはしない。
- ・プライバシー管理は適切に行う。などを明確に!



検査の重要性を社内全体で共有しましょう。

### SASの疑いがあれば自宅でチェック

スクリーニング検査では、「簡易アンケートによる第1次検査」と「簡単な機器を使った第2次検査」を行います。全日本トラック協会の指定する検査・医療機関に検査費を支払うと、必要な機器などが事業者のもとに届きます。アンケートは、専門医が作成したもので、日頃の生活習慣などについての簡単な質問です。

第2次検査は、「フローセンサ法」と「パルスオキシメトリ法」のいずれかの検査法を専用の機器で行います。検査・医療機関により、採用している検査法が違っているため、2つのどちらかの機器が事業者の元に届けられます。ちなみに検査は、極端な体重の増減がない限り、3～5年間に1度実施すれば大丈夫です。もちろん、新規採用ドライバーには、1度検査を受けるように指導してください。事故撲滅のため、またスタッフの健康・安全を守るために大切な労務管理のひとつとして、SASスクリーニング検査を徹底しましょう。

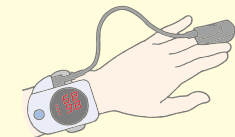
#### 自宅で簡単な検査機器を使ってできるスクリーニング検査

##### 〈フローセンサ法〉

鼻と口の先に付けたセンサーで、睡眠中の気流状態をモニタリング。睡眠中の無呼吸や低呼吸の程度を把握する検査です。

##### 〈パルスオキシメトリ法〉

指先につけたセンサーで、睡眠中の動脈血の酸素量をモニタリング。睡眠中の無呼吸や低呼吸に伴う酸素量の低下回数から、呼吸障害の程度を把握する検査です。



### SASの治療と効果

検査結果から、精密検査を受ける必要がある場合、診療科は医療機関によって異なりますが、一般的に睡眠外来、呼吸器内科、耳鼻科、循環器内科、一般内科などになります。診療予約の際には、SASスクリーニング検査を受けた旨を告げ、受診時には結果表を持参してください。経営者・管理者は本人が受診しやすいように業務上の配慮を行いましょう。

精密検査後に行うSASの代表的な治療法に、CPAP(シーパップ)があります。これは、鼻にマスクをして気道に空気を送り続けることで、気道を開いたままにして睡眠中の呼吸停止を防ぐものです。中等度～

重度のSAS患者によく用いられます。有効性・即効性があり、ほとんど副作用はありません。全日本トラック協会の調査では、CPAP治療を受けた患者数の82%が治療の効果が得られたと答えています。

一方、経営者や管理者には、ドライバーがSASの診断を受けた場合、医師と相談の上、治療開始までの間、負担のない勤務スケジュールに変更するなどの適切な対応が求められます。軽症の場合は、残業を控える、睡眠時間を多く取る、過度な飲酒を控える、などの生活習慣の改善によって、業務が可能な場合があります。医師と相談して慎重に対応しましょう。