

運送業務に従事する方は、長時間労働や運動不足が原因で生活習慣病を発症しやすい状況におかれています。そして生活習慣病は睡眠問題とも関係があり、これを放置すると病気の悪化、心身の調子にも支障をもたらします。

そこで今回は、居眠り運転が一因となった重大事故と、睡眠問題のなかでも徹底した対策が求められている睡眠時無呼吸症候群(以下、SAS)の症状やその怖さについて紹介します。

重大事故を引き起こしかねない居眠り運転

居眠り運転に関連した重大事故が続いています。そして居眠りに至った原因には、右記のようなものがあげられます。

ドライバーが居眠り運転をしてしまう原因

- ①睡眠不足や疲労の蓄積
- ②SASの発症の疑い
- ③運行管理者の健康管理に関する指導不足

居眠り運転が一因となった重大事故

報告書名称/発生日月/場所	事故概要	原因(一部抜粋)
乗合バスの追突事故 2015年1月9日/東京都大田区	乗合バスが乗客21名を乗せて走行中、道路左側の電柱に衝突。この事故により、乗合バスの乗客1名が重傷を負い、18名が軽傷を負った。	乗合バスの運転者が眠気を催していた状態で運転を継続したため、居眠り運転の状態となり、道路左側歩道上の電柱に衝突して発生。 運転者は中等度のSASと診断を受けており 、運転中に強い眠気に襲われた原因の一つにはSASの症状が現れた可能性が考えられる。
中型トラックの追突事故 16年3月17日/広島県東広島市	引越し荷物約2,000kgを積載した中型トラックが渋滞で停止中の車列に追突し、合計12台の車両が関係する多重追突事故が発生するとともに、この中型トラックを含む5台の車両に火災が発生。この事故により、関係した相手車両の運転者2名が死亡し、相手車両の運転者3名および同乗者1名の計4名が軽傷を負った。	運転者が、事故発生日までの 連続する乗務の疲れから居眠り運転をし 、渋滞停止中の前方の車列に気付かず、ブレーキを踏むなどの回避操作をすることなく約80km/hで追突して発生したものと考えられる。
大型トラックの追突事故 17年8月25日/徳島県徳島市	大型トラックが生活雑貨等約6,800kgを積載して走行中、路側帯に車両故障のため駐車していたマイクロバスに衝突し、その衝撃でマイクロバスは道路左側のガードレールを乗り越え、約6m下の斜面に転落した。この事故により、マイクロバスの乗客1名と運転者が死亡し、乗客2名が重傷を負い、12名が軽傷を負った。	大型トラックの運転者が改善基準告示に適合しない勤務を行っており、さらに、真夏で気温や湿度が高いなかで、荷物の積み込み等の作業を3カ所で6時間を超えて行っていたことから、 同運転者に疲労が蓄積し、居眠り運転となって 発生したものと考えられる。

出典:国土交通省 事業用自動車事故調査委員会「特別重要調査対象」をもとに作成

こんな症状があればSASの疑いあり!

SASの特徴的な症状とは

- ・大きないびきをかく
- ・睡眠中苦しそう、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
- ・朝起きたときに頭痛、頭が重い
- ・昼間に強い眠気を感じる など

このようなものがSASの主症状としてあげられます。SASとは、睡眠中に舌が喉の奥に沈下することにより気道がふさがれ、頻繁に呼吸が止まったり、止まりかけたりする状態が繰り返されるため、質の良い睡眠がとれず、日中に強い眠気や疲労感に襲われてしまう状態を指します。そのため運転中に突然意識を失うような睡眠に陥ってしまい、事故につながってしまうのです。

健康起因事故の主原因になることも

SAS対策の必要性、それは運転中の居眠りだけでなく、突然死につながる恐れもあるからです。SASになると睡眠中に呼吸が止まることにより酸素濃度の低下を招きます。これを補うために心臓の働きが強まるため、高血圧になる恐れがあります。さらに酸素濃度が下がることで動脈硬化も進み、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。つまり、SASを治療しないで放置すると脳や心臓の疾病につながり、運転中の突然死によって重大事故を招く、健康起因事故の

主原因にもなりうるのです。

またSASは生活習慣と大きく関連のある疾病です。肥満は、体だけでなく舌やのどまわりにも脂肪がついて、気道が狭くなることでSASの発症に大きく影響します。

さらにアルコールの摂取は気道の筋肉を緩め、眠っているときの呼吸障害を悪化させます。また喫煙も血中の酸素を低下させ、咽喉頭の炎症を招くことで、同様の障害につながる恐れがあります。

居眠り運転による事故の影響は計り知れないものに

“安全最優先”は、運送事業者の使命です。万一事故を起こしてしまうと、尊い人の命を奪ったり、傷つけたりすることに加え、民事責任・刑事責任、会社の信用失墜、賠償金の支払い、経営破綻、運送業界のイメージダウンなど影響は計り知れません。

居眠り運転をしない、その大前提となるのが健康です。ドライバー本人の自覚はもちろん、運行管理者をはじめ周りのスタッフによる健康に関する管理・指導は不可欠なのです!

