

管理者は睡眠時無呼吸症候群(SAS※)の 検査の重要性を徹底周知してください

※Sleep Apnea Syndrome

運送業界における健康問題のなかでも、睡眠時無呼吸症候群(以下、SAS)は重大事故の引き金になりかねず、業界をあげて対策に取り組んでいます。そして、管理者はドライバーにSAS検査の重要性を周知し受診を促していく必要があります。そこで、今回はSAS対策において管理者が取り組むべきことについて紹介します。

SASの治療を受けないで運転をすることは危険行為！

先月号でも紹介しましたが、SASとは「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」のことを指します。これにより、運転中に突然意識を失うような睡眠に陥ってしまい、事故につながるケースがみられます。

SASには右のような特徴的な症状がありますが、本人がSASだと自覚しにくいという危険性があります。よって管理者は、日頃からドライバーの健康状態を把握しながらSASの検査および、結果に応じて治療を受けさせる必要があります。ドライバーがSASであることを隠し、治療しないで運転業務を続けることは「本人・会社・社会」のいずれにとっても危険なことであり、避けなければなりません。

SASの特徴的な症状

- ・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
 - ・朝起きた時に頭痛、頭が重い
 - ・昼間に強い眠気を感じる など
- 必ずしも眠気を感じるだけではないという
点に注意が必要です。

SASを正しく理解

管理者は安全確保に向けて、SAS検査の受診を推進していかなければなりません。まずは社内で、「SASに対する正しい理解」や「検査の重要性」などを啓発・教育していきましょう。具体的には、ポスターによる掲示やチラシの配布による啓発、全員が集まる安全会議の場で教育を実施するなどがあげられます。

そして検査を実施する前には、その目的や会社の方針などを周知しましょう。これら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。また、治療による健康面・安全面での効果やSAS治療体験者の声なども紹介して、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：目的や会社の方針を周知！

- 検査は「ドライバーの健康と安全を確保する」ことが目的である！
- SASを理由に乗務から外すなど「不平等な扱い」はしない！
- プライバシー管理は適切に行う！

SASスクリーニング検査は全員に実施

SASの早期発見を目的に行うのが、SASスクリーニング検査です。これは「パルスオキシメータ」という器具を使って自宅でできる簡易検査で、精密検査が必要かどうかを判断できます。

SASは自覚症状を感じにくいという特徴を踏まえ、検査はドライバー全員に実施してください。ただし一度に全員の受診が難しい場合は、下記のようなリスク

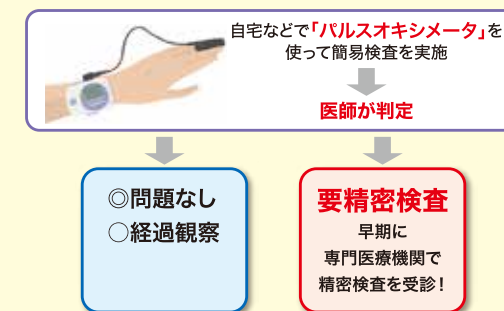
の高い人から優先的に実施しましょう。

検査の頻度は3年に一度が目安。また、雇入れ時はもちろん、体重が急増したような場合にも検査を行います。そして検査結果で“要精密検査”と判定された場合、早いタイミングで専門医療機関を受診するように指導してください。

SASのリスクが高い人とは

- ・不規則勤務である
- ・夜間勤務がある
- ・長距離走行がある
- ・高速道を走る勤務がある
- ・年齢が高い
- ・肥満である
- ・事故が多い
- ・ヒヤリハットが多い
- ・集中力が欠如している など

SASスクリーニング検査のイメージ



検査は、全日本トラック協会の助成事業となっています。助成を受けられるかどうかの確認や申し込み方法、検査機関などについては、所属している各都道府県トラック協会にお問い合わせください。

健康に対する意識を変えていくことが、安全への第一歩

精密検査の結果によりSASの治療が必要になった場合、事業者は治療開始までの間、負担のない勤務スケジュールに変更するなどの対応が求められます。また軽症の場合は、残業を控えるなど業務上での負荷軽減や、睡眠時間を多くとったり過度の飲酒を控えたりする生活習慣の改善によって業務が可能になる場合があります。医師と相談して慎重に対応しましょう。

また治療が必要なドライバーのなかには、「受診が面倒」などの理由で治療を中断する人もいます。さらに、重症のSASを放置して事故を繰り返す人もいます。SAS起因の事故撲滅や安全向上のためには、このようなドライバーの意識を変えていくことが不可欠なのです。

SAS対策の必要性や
検査の進め方などについて詳細は

[睡眠時無呼吸症候群対策マニュアル](#)

検索