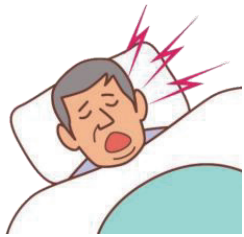


睡眠時無呼吸症候群 (SAS) を正しく知ろう

なぜ怖い？どうしたらいい？

もしかしてその症状、SASかもしれません!?

①毎晩、大きないびきをかく



②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



③息が苦しくて目が覚める



④起床時に頭痛がする



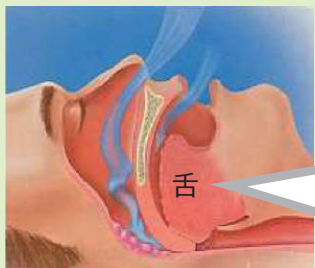
⑤昼間に我慢ができないほど眠くなる



男性トラックドライバーの7~10%は中等度以上のSASです!

(国土交通省 睡眠時無呼吸症候群対策マニュアル より)

SASとは? (Sleep Apnea Syndrome)



舌の付け根が落ち込む、首の脂肪で圧迫される等で、気道が塞がって息苦しい・

国土交通省 睡眠時無呼吸症候群対策マニュアル より

- ・睡眠中に無呼吸状態が繰り返される病気
- ・睡眠中に**10秒以上**の呼吸の停止が**1時間に5回以上**または**7時間に30回以上**ある

SASが及ぼす影響

事故

自動車事故発生率は**2.4倍***

交通事故
労災事故
など



自分では睡眠時間が確保できていると思っていても、深い(良質)睡眠が取れていないと、居眠り運転による事故を引き起こす危険性があります。

*国土交通省 睡眠時無呼吸症候群対策マニュアル より

病気の合併症

突然死や健康起因事故のリスク

高血圧
脳・心臓疾患
糖尿病
認知症
など



SASは、高血圧、脳・心臓疾患に起因する突然死や、健康起因事故を誘発します。また全身に影響を与える疾患であるため、糖尿病や、認知症等の合併症も指摘されています。

パフォーマンスの低下

勤労意欲
集中力
記憶力の低下
など



SASにより脳への酸素供給が不足すると、頭痛や、集中力・記憶力等に影響が出て、勤労意欲を下げると、日常生活上のパフォーマンス低下を引き起こします。

SASスクリーニング検査を受けましょう！

*国土交通省「睡眠時無呼吸症候群対策マニュアル」では、医師判定のある検査が推奨されています。
*トラック運送事業者が従業員を対象に実施する場合は、トラック協会の助成事業を活用できます。



フローセンサ法 パルスオキシメータ

- ・医療機関に行かなくてもOK！
- ・会社で検査機器を受け取れます。
- ・検査機器をつけて寝るだけです。

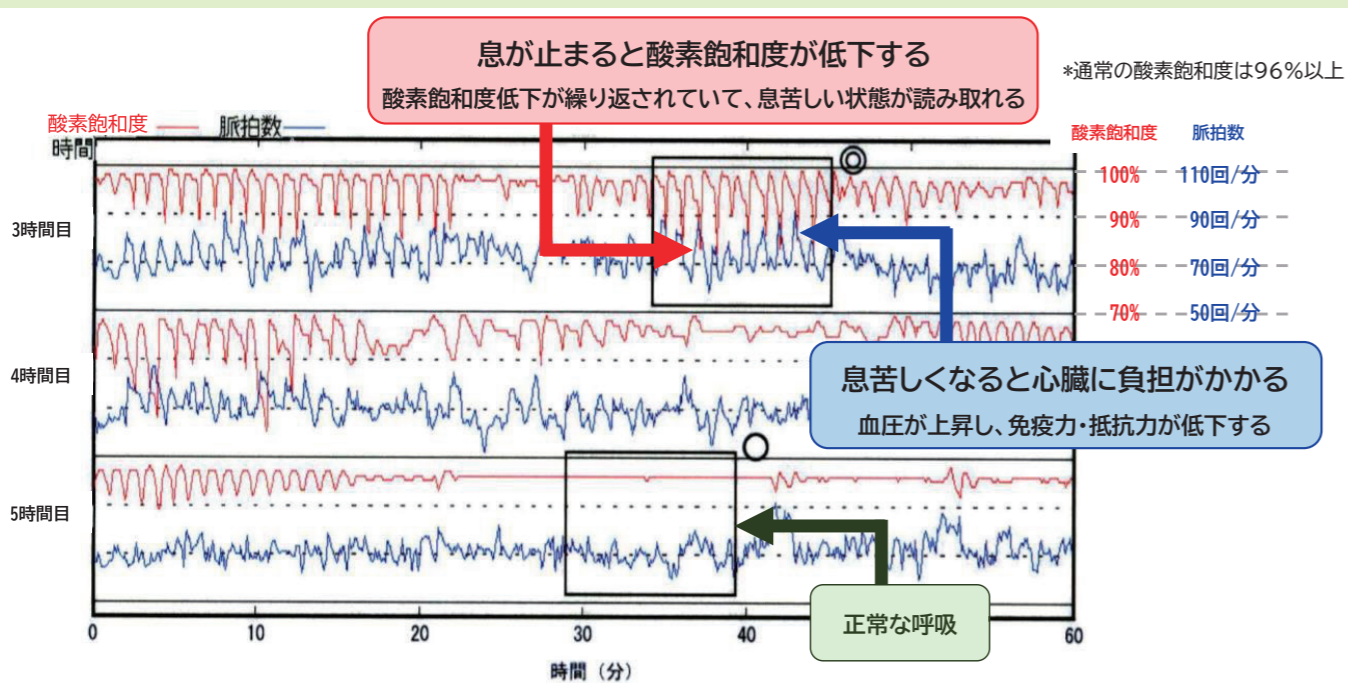
医師判定

判定結果とランクの説明
(NPO法人ヘルスケアネットワークで実施しているパルスオキシメータ検査の場合)

A判定	異常なし
B判定	身体に異常のないレベルの酸素飽和度の若干変動
C判定	身体に異常のないレベルの酸素飽和度の若干変動。強い眠気の場合は精密検査を
D判定	要精密検査(*D+は重症の疑い)
G判定	その他の呼吸器疾患
R判定	測定不能(測定時間が短い等)

パルスオキシメータ検査で何が分かるの？

下記グラフは、就寝後3時間目から5時間目の血中酸素飽和度と脈拍を表しています。3時間目は呼吸の停止が断続的に続いていて、グラフに大きく波形の乱れが見られます。5時間目の波形は比較的なだらかで、正常な呼吸ができていることを表しています。



SAS重症者の睡眠中の血中酸素飽和度は、**標高の高い山頂にいる時(70~80%)と同レベル**になります。このような低酸素状態の睡眠が何年も続くと、脳や心臓に多大な負担がかかり、重篤な合併症を引き起こします。

検査結果が「要精密検査」だったらどうしたらいいの？

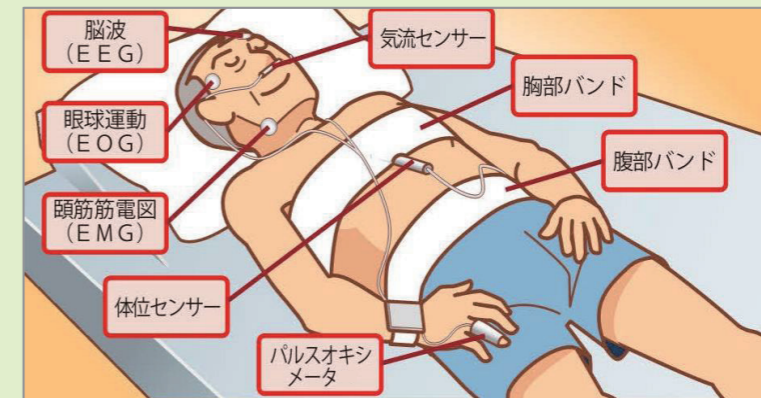
必ず医療機関で受診しましょう(保険適用)

① 外来診察

事前に電話・WEB等で予約を入れ、受診当日は健康保険証・SASスクリーニング検査結果・定期健康診断の結果表・紹介状などを持参しましょう。

② 精密検査 終夜睡眠ポリグラフ検査 PSG (polysomnography)

精密検査は1泊の検査入院で、脳波や心電図、パルスオキシメータ、体位センサー、気流センサー等を取り付けて呼吸の状態を調べます。この検査でSASであるかどうかの確定診断と、SASの重症度が分かり、治療方針が確定します。
*検査費用(3割負担)で約20,000円 自費部分が加算される医療機関もあります。




頭	脳波
眼の周り	眼球運動
あご	下額の筋電図
鼻の下	口鼻の気流の測定
のど	いびき音
胸(2種)	心電図、胸の動き
腹(2種)	腹の動き、体位
両足	脚の動き
指	血中酸素飽和度

*自宅で実施できる簡易PSG検査もあります。


③ 治療について

精密検査を受けた人の**約9割**が、SASと確定診断されます。そのうちの約半数の人がCPAP治療が必要と診断されます。
(NPO法人ヘルスケアネットワーク調査:医療機関からの精密検査報告書に基づく)

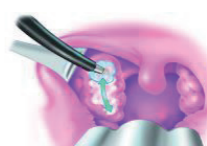
重症～中等症のほとんどは、**CPAP(シーパップ)**治療法




中等症・軽症では、**歯科医にてマウスピース**を作成




原因が口腔内等の場合は、**口腔外科、耳鼻咽喉科**等で手術の場合もあります



生活指導として減量指導や禁酒、禁煙があります



経過観察として、半年後、1年後をメドに再検査をする場合もあります



SASはメタボリックシンドロームと深い関係がありますので、治療中であっても、適正体重を心がけるとともに、食事、運動、アルコール、タバコなどの生活習慣の見直しを行いましょう。

代表的な治療法CPAP (シーパップ:経鼻的持続陽圧呼吸法)



- ・ CPAPは症状レベルに合わせた空気圧で気道を広げ、呼吸を確保するシンプルな治療法です。
- ・ 装着したその日から効果が出るので、ドライバーに最適です。
- ・ トラック内でも使用できるので、長距離ドライバーも運行に携帯して使用できます。

*基本的に医療機関を毎月1回受診します。遠隔診療もあります。(要医師相談)
*治療費は保険診療(3割負担)で約5,000円/月



鼻マスクのタイプはいろいろ



スマホのアプリで使用(コントロール)状況がリアルタイムに確認できるものもあります。

(写真提供:レスメド株式会社)

CPAPは毎日の使用が基本！治療効果は抜群！

CPAP装着によって、気道を広げ、睡眠を確保する治療ですので、**毎日の使用が基本**です。



メガネのようにおつきあい

CPAPを**中断**していて、**事故**が起きてしまった**ケースが多数**あります。運転業務を控えている場合は、必ず使用してください。



82%の人が**治療効果があった**と答えています。

現在治療中で、大変調子が良い。血圧が下がったし、元気になった。10年前に検査をしたかった…。



何十年ぶりかの熟睡感と爽快感が体感できた。

(NPO法人ヘルスケアネットワーク アンケート調査より)

SASと正しく付き合って、健康に！安全に！

POINT

SASは睡眠中に息が止まるなどの症状が出るため、自分では気づきません。

POINT

ドライバー寿命を延ばすためにも、必ずSAS検査を受けましょう。

POINT

SASは治療さえすれば、運転業務が可能です。安心して検査を受けましょう。