

SAS対策は『安全と健康』の特効薬

さる5月25日(水)大阪市中央区の大阪会館において、業務用アルコール測定器メーカーの東海電子㈱が「飲酒運転撲滅&SAS対策セミナー」を開催した。

セミナーは、第1部・東海電子㈱の社員による「寝酒の落とし穴」と、第2部・NPO法人大阪ヘルスネットワーク普及推進機構の作本貞子理事による「『SAS』を正しく理解し事故を防ごう」の講演が行わ



れた。ここでセミナーの要旨を紹介する。

寝酒の習慣の危険性と防止策

まず、参加者に対してアルコール(酒)の知識がどれくらいあるか、○×式の「アルコール常識クイズ」を行った。

クイズの問題は次のとおり(一部抜粋)。
 ○呼気アルコール濃度0・15mg/lという道路交通法の基準は、世界で一番厳しい(正解×)

○自動車でも自転車でも、飲酒運転に対する道路交通法上の罰則は同じである(正解○)

○アルコールは睡眠薬より安全だ(正解×)
 ○アルコールは、視力に影響を与える(正解○)

続いて、参加者全員に配布したアルコール体質判定のジェルパッチを腕に貼って、自分のアルコール体質を調べた。アルコール体質は「ぜんぜん飲めない族」「ホントは飲めない族」「飲みすぎ注意の危ない族」

に分かれ、それぞれの体質のアルコールに対する危険性や、安全なアルコールとの付き合い方のアドバイスを受けた。

続いて、本題である「寝酒の落とし穴」についてのビデオ鑑賞と、解説を行った。

その概要は次のとおり。

◆寝酒の習慣の危険性

- ・身体に大きな負担がある
- ・アルコール依存症につながる
- ・体に大きな負担がかかる
- ・睡眠サイクルを壊す

◆アルコールなしで眠るための方法

- ・軽い運動をする
- ・ぬるめの入浴をする
- ・静かな音楽を聞く
- ◆節酒を行うコツ

- ・体調不良のときは飲まない
- ・飲む前にご飯を食べてお腹を大きくする
- ・酒の買い置きをしない。ビールは飲む分だけ冷やす
- ・飲酒以外の楽しみを見つける



講演中の作本理事

SASを正しく理解し事故を防ごう

NPO法人大阪ヘルスネットワーク
普及推進機構理事 作本貞子

ある調査によれば、現在睡眠時無呼吸症候群（以下SAS）にかかっている中高年は約20%で、そのうち5%が突然死の可能性がある重症患者とされています。

SASになる原因は肥満、骨格、年齢の3つが上げられます。肥満の人は首周りに肉がついていて、気道を圧迫し、呼吸がしにくくなります。骨格は、顎が小さい、顎が後退しているなどで気道が確保できません。年齢による原因は、加齢で筋肉がたるんで気道が狭くなります。

SASの症状は、大きないびき、昼間我慢できないほどの眠気、起床時の頭痛などがあります。SASが長期にわたると、脳や心臓に負担がかかり高血圧や心筋梗塞などの生活習慣病のリスクが高まります。

また、事故を起こす危険では、重度のS

AS患者は5人に1人が5年間に事故を起こしている、という結果が出ています。また、アメリカでは「OSA（閉塞性睡眠時無呼吸症候群）の運転手は酔っ払い運転よりも危険である」との見解が出ています。

●メタボリック症候群とSASとの関係

SASの人は体型的に肥満が多く、メタボリック症候群の人にも内臓肥満で、両者の体型はよく似ています。このことから、両者は密接なつながりがあると考え調査した（OCHIS調査）ところ、メタボリック症候群の人の50%はSAS、また、メタボリック症候群の項目である高血圧、脂質異常、高血糖のいずれの場合も5人に2人がSASという密接な関係が判明しました。

●スクリーニング検査とPSG

SASの早期発見には、パルスオキシメータによるスクリーニング検査法があります。機器は、小型で軽量であるため、自宅に持ち帰って普段どおりの生活の中で検査を行うことができます。

スクリーニング検査でSASの可能性が高いと判断された場合、さらに詳しい終夜睡眠ポリグラフ（PSG）を行い、睡眠中の低酸素状態や脳波による覚醒状態、鼻口気流の途絶・再開、胸腹部の呼吸運動などからSASの状態を詳しく判定します。

PSGは「SASの確定診断検査」とも言われ、SASの原因や重症度を判定する

重要な検査となります。

●SASの治療法

SASには、次のような治療を行います。

- ・CPAP（軽鼻的持続陽圧呼吸法）
寝ているときに鼻にマスクを装着し、空気を送り込んで、気道を押し広げてのどの塞がりを防ぎ、睡眠時無呼吸を予防する。
- ・マウスピース（口腔内装置）
比較的中程度の症状の人に適用される。

マウスピースで下顎が上顎よりも前に出るように固定することで、気道を広くする。

・耳鼻咽喉科による手術

口腔の組織を切つて、口腔内の気道を広げる手術は耳鼻咽喉科で行われる。

●企業におけるSAS対策の重要性

睡眠障害があると仕事の効率は40%ダウンし、眠気による経済損失は年間3兆5000億円という試算が発表されています。本人の意思でコントロールできないSASの対策を講じることは、財産である人々を守ることに、そして企業の生産性向上やコンプライアンスにさえ直結するものであると考えます。

※SASとは、睡眠中に10秒以上の呼吸が停止、または無呼吸が5回以上繰り返される病気で、昼間の眠気、熟睡感がない、起床時の頭痛などの症状がある。