

運送業界の健康支援を生きがいに



95 血圧管理と睡眠時無呼吸症候群

春の健康診断の季節です。労働安全衛生法では企業規模を問わず、定期健康診断の受診を義務とし、事後措置や安全配慮義務をうたっています。しかし「受けるだけで精いっぱい」と、受診後の対応に苦慮されている事業者様が多いのではないのでしょうか。そこで今回は、「健診結果のチェックまで手が回らない」とお嘆きの管理者の方にワンポイントアドバイスです。

まず、優先的に押さえてほしいのが「血圧」です。その理由は、
 ・血圧は心筋梗塞や脳梗塞など、突然死を誘発するとされるため、事故につながるリスクが高い
 ・トラックドライバーの4割が高血圧(OCHIS調査)
 ・血圧計があれば、いつでも誰でも測定(チェック)ができ、しかも基準値が分かりやすいの

で、ドライバーへの指導が容易
 ・点呼時に測定すれば、運行管理の重要な決め手となる
 など、事故防止対策の有効なデータツールとなるからです。
 とここで、皆さんの会社に何年も高血圧を放置している人はいませんか。当法人では保健師が事業受託という形で、トラック事業者様の定期健康診断結果のチェックをさせていただいていますが、180以上もある高血圧を放置し続けている人が、結構いるのです。大抵は100

前後の超肥満であったり、脂質異常など他の生活習慣病を併せ持っています。実はここには鮮明な事故リスクが見えていません。ぜひ強く、一刻も早く受診指導をなさってください。
 ■高血圧と睡眠時無呼吸症候

群(SAS)
 次に見落してはならないのが、高血圧とSASとの関連性です。SASは21世紀の国民病、しかも複数の生活習慣病を併せ持つメタボリックシンドロームとは『タマゴかニワトリ』と言われ、メタボリックシンドローム罹患者の半数以上がSASを併発しています。その中でもSASは「高血圧を誘発する危険因子」として、各国の学会でも注目されています。

■どうしてSAS者に高血圧が多いのか
 SASは睡眠中に断続的に無呼吸が繰り返されるため、呼吸の再開と共に何度も覚醒反応が起きます。つまり本来ならオフ

タイム(副交感神経が優位)であるべきはずの睡眠中にもオンタイムに働く交感神経が活発に動くため、血圧上昇を招きます。24時間酷使され続ける血管や臓器が悲鳴を挙げて、メタボリックシンドロームを誘発するのも納得できますね。
 降圧剤を服用しても効果が得られない高血圧、そろそろSASを疑ってみませんか?

《全日本トラック協会 SAS 検査受託機関》
 NPO 法人 ヘルスケアネットワーク(OCHIS)
 副理事長 作本 貞子
 「安全と健康を推進する協議会(両輪会)」代表
 TEL : 06-6965-3666
 FAX : 06-6965-5261
 東京オフィス TEL : 03-3295-1271
 E-mail sakumoto@ochis-net.com
 HP http://sas.ochis-net.jp/

(次回6月10日号に掲載)