

SAS 事業所  
対策例

- SASスクリーニング検査を受けたいが、予算が少ない  
→事故が多い、夜間勤務がある、肥満であるなど、リスクの高い人から優先順位を決める。
- 個人情報でもある検査結果を会社に報告させることができるか  
→あらかじめ「報告の義務化」を明記した社内規定を作成しておく。
- 重症のSASといわれた従業員への会社の対応  
→治療をすれば睡眠時間5時間以下の非SAS者よりむしろ安全といわれており、重要なことは早急に治療を開始すること。  
(OCHIS主催の安全・健康管理についての情報交換会「両輪会」より)

ここに 危険が潜んでいる!

- 肥満  
肥満の人は首の周囲に脂肪がつき、SASになりやすい。
- 飲酒  
アルコールは気道の筋力を低下させ、上気道が塞がりやすくなる。
- 喫煙  
たばこは血液中の酸素濃度の低下させ、咽喉頭部の炎症を起こすことがある。

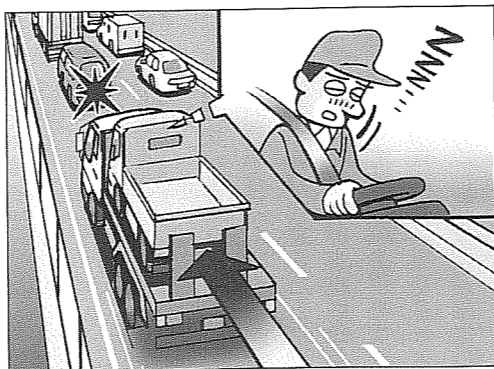


予防方法

- 減量  
太っている人は、減量することが有効な予防法かつ治療法となる。
- アルコール制限  
就寝前のアルコールの摂取を控える
- 生活習慣病にならないように  
普段から食事や運動、休養などをコントロールする。

事故事例

SASのトラック運転者がワゴン車に追突、6人死亡  
Dは、首都高速でトラックを運転中に居眠りをし、渋滞の最後尾で減速していたワゴン車に追突した。ワゴン車の乗員6人が死傷した。  
Dは事故後にSASの症状が確認され、自動車運転過失致死傷罪に問われた。東京地裁はSASの影響による無罪を主張したD側の主張を退け、禁錮5年6か月(求刑禁錮7年)とした。



睡眠時無呼吸症候群 (SAS)

SASとはどんな病気?

眠っているときに無呼吸状態になり質的、量的に十分な睡眠がとれず、日中に強い眠気を生じる病気。痛みなどを伴わず自覚症状がないため自分で気づくのが難しく、「21世紀の国民病」とも言われている。

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回以上あると、SASと診断される。

SASは適切な治療を行うことで、合併症の予防や症状の改善ができるため、専門医に早めに受診することで改善することができる。



SASにかかっているかどうかを  
チェック!

質問	YES	NO
①大きな激しいびきをかき。または大きなびきをかきと言われたことがある。	3	0
②睡眠中に「呼吸が苦しそうだ」あるいは「呼吸が止まっている」と指摘されたことがある	3	0
③朝起きたとき、疲れが残り目覚めが悪く倦怠感がある	1	0
④風邪引きや二日酔いでもないのに、朝起きたとき頭痛がする	1	0
⑤昼間、我慢できないほど眠くなることがある	2	0
⑥肥満の傾向がある	2	0
合計点数		

判定  
項目の合計点数が4点以上の方はSASが疑われるので、精密検査をお勧めします。特に質問②でYESと回答した方は、速やかに専門医の受診をお勧めします。  
(出典先:「睡眠時無呼吸症候群ガイドブック」(著者 作本貞子・NPO法人ヘルスケアネットワーク(OCHIS)副理事長)