

運転者全員が対象

スクリーニング → PSG → CPAPへ

SASマニュアル改訂

交通省はマニュアルを改訂した。
新たに追加した内容は、日本の男性トラック

睡眠時無呼吸症候群(SAS)マニュアル策定から10年以上が経過したが、SASスクリーニング検査後の職場内の運用で、管理者がまた手探り状況なケースもみられることから、国土

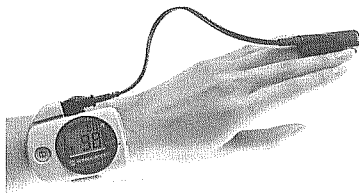
交通省は、健康な人と同じように安全運転を続けていくことができ、したがってSASと判明したら直ちに乗務からははずすなどの差別的扱いは厳禁であり、専門医・産業医から

の意見をもとに就業上の措置を決定することとした。
SASスクリーニング検査は、SASの早期発見を目的に、精密検査が必要かどうかを判断する簡易検査のこと。

自宅でも簡単にでき、検査はトラック協会の女性対象となっている。本人の自覚症状だけでは見過ごしてしまうリスクがあり、運転者全員を対象に

し、検査の頻度は3〜5年に一度が目安となる。代表的なスクリーニング検査は2種類。パルスオキシメトリ法は、指先につけたセンサにより睡眠中の動脈血の酸素飽和度をモニターする。ただし、非肥満者は呼吸障害の程度を過小評価することがあるので注意が必要。

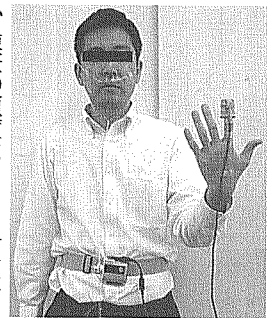
フローセンサ法は、鼻と口の先に付けたセンサにより睡眠中の気流状態をモニターする。検査により、要精密検査の判定が出たら、外来診察によりPSG検査(終夜睡眠ポリグラフ検査)を受ける。これは、身体に種々のセンサを付けて、脳波・心電図、口・鼻からの気流、胸部・腹部の動き、動脈血の酸素量、いびきなどを記録・解析するもの。



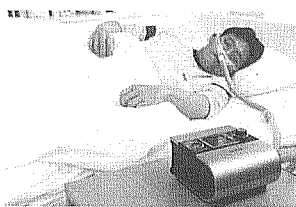
パルスオキシメトリ法



フローセンサ法



簡易型PSG検査



CPAP治療

④気道閉塞緩和機器Ⅱ鼻から挿入するチューブ状の医療機器で、睡眠中の気道を確保する。

この結果から治療を行う。代表的な治療にはCPAP(シーパップ)持続陽圧呼吸療法、鼻マスクで気道を広げ、無呼吸を防ぐ)があり、有効だが毎月の受診が必要。このほか、重症度によりOA(口腔内装置Ⅱ歯科

②照射光Ⅱ就寝前は青白い光や真っ白い光を避け、起床前には朝日を取り入れる環境を整える。
③睡眠計Ⅱ睡眠中の心拍数・呼吸数・体動量などを常時測定して熟睡度・寝付きなどを点数化。呼吸時の体圧変化を検出し、無呼吸や低呼吸を計測する。

①入浴Ⅱ就寝0・5〜6時間前に40℃程度の高すぎない温湯で入浴すると、末梢血管が拡張してその後の放熱が活発になり、寝付いてから90分前後に深い睡眠を増加させる。

◆良質な睡眠を確保する情報を紹介

医師)、手術(耳鼻咽喉科)などがある。
なお、SAS治療の際には減量・節酒・禁煙が求められる。