

# 運送業界の健康支援を生きがいに



## 145 認知症とSAS

超高齢化を背景に、認知症への関心が高まっています。ある意味、「ガンより怖い」とも言える認知症には、「おびえるばかり」「手をこまねいているばかり」ではなく、むしろ積極的に予防に打って出るしかありません。

◆大問題！ 短いドライバーの睡眠時間

そこで、おススメしたいのが睡眠の確保です。まず時間ですが、2016年に発表された厚労省の調査では、国民の約40%が6時間以内と、日本人の睡眠時間は確実に減少してきています。しかも運輸を対象にしたOCHIS調査では、さらに国民平均より1時間も短く、これはまさに大問題なのです。なぜなら睡眠不足の影響は、交通事故

以外にも、肥満、高血圧、糖尿病、脳・心臓疾患、精神疾患、そして認知症にまでも及ぶからです。

◆SASがあれば認知症リスク大

ある研究では、中等度以上の睡眠時無呼吸症候群(SAS)があると、軽度認知障害(MCI)や認知症の発症率が、健常者の1.7倍、しかも重症者ほど、その進行が早いとしています。しかし、CPAP治療(持続陽圧呼吸)SASの代表的な治療法を開始することで、認知機能が改善したという報告もあり、認知症とSASの相関関係と、SAS治療の必要性を示

しています。

さて、運輸関係者にとってSAS対策は、もう当たり前の時代になりました。今さらうんぬんするつもりはありませんが、「認知症」という新しい観点でも有効であることが認識できれば、大切なドライバーを失わない方策としても、SAS対策を推進していただけるのではないのでしょうか。

◆睡眠が脳をコントロール  
睡眠は全身の司令塔である脳の機能をコントロールしています。また、成長ホルモンは睡眠中にのみ発出されるため、良質な睡眠が確保できなければ、子どもの成長はもとより、大人でも組織の修復や免疫力アップなどが期待できず、最近ではガンの発症にまでも影響するといわれています。

企業の睡眠教育は「安全・健康」以外にも、生産性の向上にも寄与します。OCHISでは、社内教育や管理者支援用として、SAS対策や、軽度認知障害(MCI)のポスターを作成しています。ぜひHPでご覧になってください。

(次回は8月7日号に掲載)

《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  
国土交通省健康起因事故対策協議会委員

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/>