うわさの健康情報

2025年7月作成

シリーズ「自動車運転での労災を防ぐ」

（その5）睡眠時無呼吸症候群

自動車運転での労災に深く関係する病気として、睡眠時無呼吸症候群があります。
厚労省ではなく国交省から
「自動車運送事業者における睡眠時無呼吸症候群対策マニュアル」が出されているほどです。
https://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/03manual/data/sas_manual.pdf

睡眠時無呼吸症候群では、
「睡眠中に気道が狭まって呼吸が止まり、
　酸素不足で覚醒して呼吸が再開して、
　酸素が足りると再び眠りについて呼吸が止まる」
ということを夜間に繰り返しています。
その結果、実質的な睡眠時間や深い睡眠が足りず、
日中に居眠りして、自動車運転事故を起こしやすくなるのです。

症状としては、
「いびきと無呼吸がある、
　朝起きたら頭痛がする、
　昼間に強い眠気がある」
などがありますが、
ひとりで寝ている人は、いびきや無呼吸があるかどうかは知ることができないですよね。

睡眠時無呼吸症候群は脳卒中や心筋梗塞や糖尿病などにも関連しています。
働き盛りの人の約7人に1人が睡眠時無呼吸症候群ともいわれています。
睡眠時無呼吸症候群の最大の発症危険因子は肥満ですが、
肥満でなくても下あごが小さかったり引っ込んでいる人でも発症し得ます。
熟睡できないと思って寝酒や睡眠導入剤を飲んで寝るというのは、逆効果です。

「睡眠時無呼吸症候群かも」と思った人は、ネットなどで専門の医療機関を探したり、
かかりつけ医や産業医など身近な医師に相談してみましょう。治療法があります。
また自動車運送事業者に限らず自動車の運転業務がある職場では、
上記のマニュアルを参考にしてみて下さい。