

睡眠を見直しましょう～SAS特集

睡眠6時間とれていますか？

私達は、寝ている間に、**心と体の疲労回復**や**自律神経の調整**などを行っており、睡眠はとても大切なものです。**1日6時間以上の睡眠**を確保してください。

監修:順天堂大学大学院
医学研究科公衆衛生学 教授
SGホールディングスグループ
健康保険組合顧問医 谷川 武



睡眠クイズ①

Q: 寝酒は効果がある。

A:× 酒＝アルコールは、ねむりを一時的には促進しますが、夜中に何度も目が覚めて眠りが浅くなり、質の悪い睡眠につながります。また、続けると酒量が増えたり依存性になることもあるので、寝酒より睡眠薬をおすすめします。

睡眠クイズ②

Q: 睡眠不足は交通事故につながる。

A:○ 睡眠不足による日中の眠気が交通事故だけでなく、人的エラーによる産業事故につながります。仕事の効率も悪くなります。

運転中こんなことはありませんか？

例1

走行中に**気がつく**と目的地についているということがある。高速道路で運転中、**気がついたら**出口で衝突していた。それ以外にも壁に衝突することがある。

例2

運転中に居眠りをすることが頻繁にあり、最近10年間に5回追突事故を起こしている。

例3

渋滞中**気がついたら**前があいてた。運転していたら前がつまりブレーキを踏むが衝突。**よく覚えていない**。下りブレーキを踏んでいて足から力が抜け前の車に衝突。**よく覚えていない**。

例4

自動二輪を運転中、居眠りをして**気がついたら**車の後部に衝突していた。

例5

居眠り運転は1年間に12回あり、**気がついたら**赤信号で止まっている前の車に衝突した。

平成16年度厚生労働省委託研究
「睡眠時無呼吸症候群が労働安全に及ぼす影響にかかわる調査」より



例1～5は、共通して「**気がついたら**」「**よく覚えていない**」と話しており、慢性的な睡眠不足によって、自分では「眠い」という自覚がないまま、運転中に頭がボーッと意識のない状態で事故を起こしています。



睡眠時無呼吸症候群(SAS)を治療して、睡眠不足を改善すると、このような交通事故を防ぐことができます。

よい睡眠は、事故予防と生活習慣病予防につながります

睡眠不足や不眠を解決することで、生活習慣病の発症を予防できます。

さらに、交通事故をおこすリスクも下がります。

また、長期間にわたる寝不足(1日4～6時間以下)は、脳・心臓疾患にかかりやすくなったり、死亡率が高くなります。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは

睡眠時に、のどの奥の空気の流れが悪くなって呼吸が止まる病気です。治療しないでいると、事故だけでなく、高血圧、糖尿病、不整脈、脳卒中、心筋梗塞などの危険性を高めます。日本人では、100人中5人いると言われています。

☑ あてはまるものがあれば、お近くの「睡眠専門クリニック」へ相談を!

- ☐ 大きないびきをかく
- ☐ 肥満者 (BMI>30以上) ※あごの小さい方はBMI>25以上でも危ない
- ☐ 日中の強い眠気、起床時の頭痛、夜間2回以上トイレに行くなど
- ☐ 過去5年間に2回以上の交通事故歴がある
- ☐ 高血圧で2剤以上服用しているがコントロール不良
- ☐ 糖尿病のコントロール不良
- ☐ 虚血性心疾患、脳卒中の既往



治療

症状により治療法が異なります。しっかり治療することで、交通事故も防ぐことができます。

生活習慣の改善

減量、禁煙、節酒

口腔内装置

PMA(下顎前進)・TRD(舌前進)

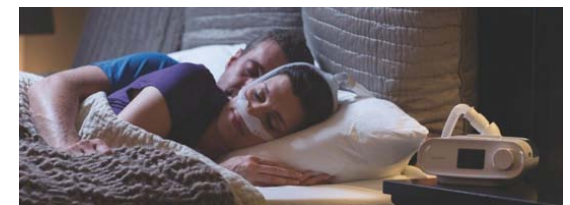
外科手術

アデノイド・扁桃肥大除去手術
気管切開



CPAP 経鼻的持続陽圧呼吸法

最も効果があるとされ、**治療全体の6割を占めます**。睡眠時に鼻に装着したマスクから空気を送り込んで気道に圧をかけます。そして、上気道が開くのを補助して睡眠中の呼吸停止を防ぎます。
→これらの治療により、**ふたたび安全に運転ができるようになります!**
また、健康状態もよくなります!



SASのご相談・ご質問は
健康保険組合まで

京都健康推進室 フリーダイヤル 0120-81-6570
東京健康推進室 フリーダイヤル 0120-81-3433