

睡眠を見直しましょう～SAS特集③

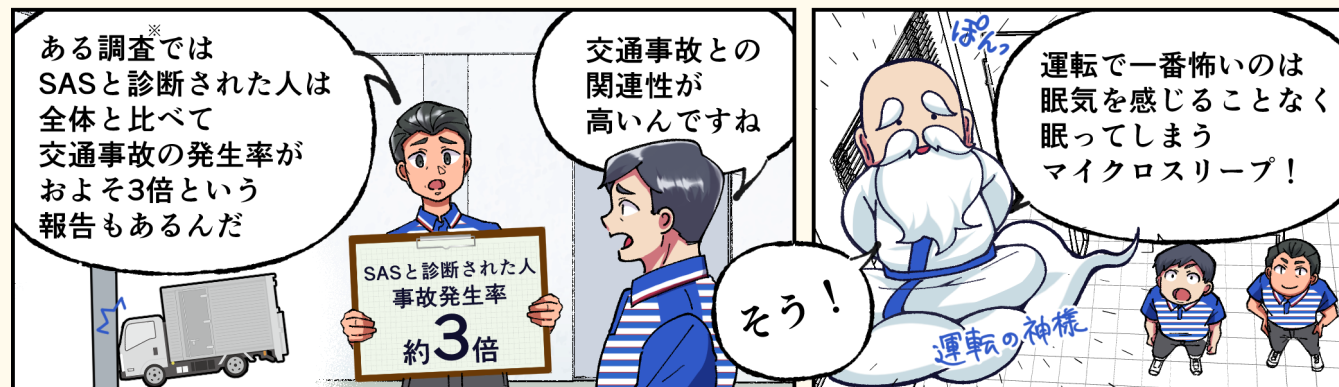
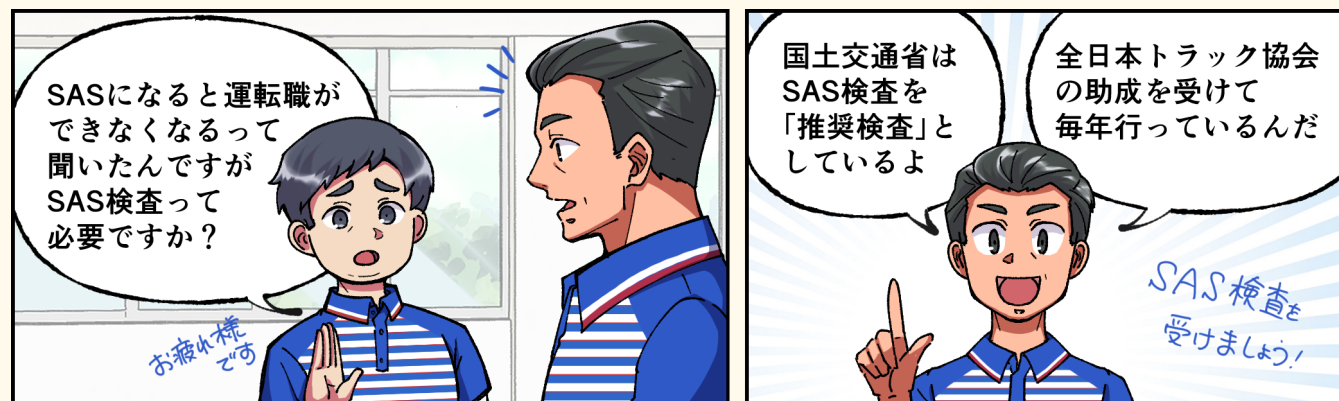
SASと交通事故

専門病院紹介

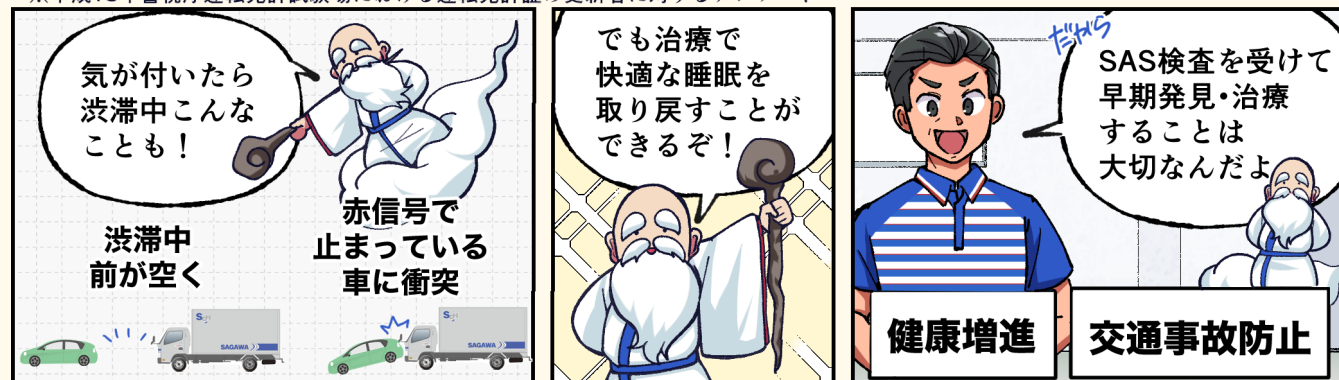
監修：
順天堂大学大学院
医学研究科公衆衛生学 教授
SGホールディングスグループ
健康保険組合顧問医 谷川 武先生



SASと交通事故



※平成18年警視庁運転免許試験場における運転免許証の更新者に対するアンケート



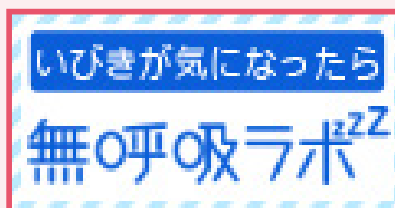
- SASはありふれた病気で、適切に治療すれば健康な人と同じように安全運転を続けていくことができます
- SAS検査(対策)は、運転者の健康と安全を確保するために必要です
- SASの治療を受けないで、運転業務を続けることが「本人・会社・社会」のいずれにとっても、最も危険な状態で避けるべきことです

専門病院紹介

全国にSASの専門医があり、検査・治療が可能です。

無呼吸ラボ

詳しくはバナーをクリック！



<https://mukokyu-lab.jp/>

当顧問医 谷川先生ご推薦
運輸業のSASスクリーニング検査
NPO法人 睡眠健康研究所

詳しくはバナーをクリック！



<https://www.saskensa.com/>

国土交通省の
SAS対策マニュアル

詳しくはバナーをクリック！



治療について

- ✓ 軽症の場合はマウスピース治療がありますが、ほとんどがCPAP治療です。
- ✓ 一定の基準を満たせば健康保険が使えます(目安として 5,000円/月)。
- ✓ 睡眠の状態が改善すれば、CPAP治療は終了しますが、長期的に治療することが多いです。



**CPAP治療は継続的に
行うことが大切で、
定期的な診察と通院が
必要です。**

生活改善も併せて行いましょう

・減量が必要な人は、
CPAP治療とともに
行いましょう。



・禁煙をしましょう。
(上気道の炎症を起こすので
SASが悪化する)



・飲酒はSASを悪化させることが
分かっています。
運転前夜の飲酒は控えめに！

※特に女性は男性に比べて肝臓が小さいため、
男性の半分の酒量が適切です



SASのご相談・ご質問は
健康保険組合まで

京都健康推進室
東京健康推進室

フリーダイヤル 0120-81-6570
フリーダイヤル 0120-81-3433