

「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 ～SAS対策の必要性と活用～」の概要

(平成15年3月策定、平成19年6月改訂、平成27年8月改訂)

【ポイント】

- SASスクリーニング検査及び精密検査に係る一連の流れを図示しました。
- スクリーニング検査前、検査後、精密検査、治療へ至る過程の各所で、事業者が注意すべき点を具体的にしました。
- 日常の健康管理について運転者への教育内容を充実させました。

これまでの記載内容

(1) SASとは

- 原因：睡眠時に舌の沈下により気道が閉塞
- 症状：睡眠中の呼吸停止
日中の強い眠気
高血圧、脳卒中等の合併症の要因
- SAS患者の事故率は健常者の3倍

(2) SAS早期発見のための簡易検査 (スクリーニング検査)

- フローセンサ法
- パルスオキシメトリ法

(3) 精密検査

- PSG検査による重症度の判定
- 判定に基づく適切な治療の実施

(4) 治療

- CPAP：鼻にマスクを付け空気を持続的に送り込む
- マウスピースによる気道の確保
- 減量・禁煙・適正飲酒

(5) 事業者が果たすべき役割

- 事業者には、運転者や家族と一体となって、SASの早期発見・早期治療に取り組む社会的責任がある
- SASであることを隠し、治療を受けずに運転業務を続けることが最も危険な状態であり、避けるべきこと

(6) 医療機関

- 産業医や地域産業保健センター、定期健康診断委託先の医療機関などに相談
- 最寄りの医療機関でも可能

新たに追加した内容

(1)

- * 日本の男性トラック運転者の約7-10%、女性の約3%が中等度の睡眠呼吸障害であることを明記しました。
- * SASは生活習慣と大きく関連のある疾病であるため、バランスのとれた食事、運動、休養などの重要性を強調しました。

(2)

- * 精密検査及び治療への流れをフローチャートに示すとともに、治療への判断基準を明確化し、各項目における注意事項を充実させました。

(3)、(4)

- * CPAP治療について、最近の医療取扱の発展を踏まえ、内容を見直すとともにフローチャートに示しました。

(5)

- * 管理者・点呼者の役割の詳細を明記するとともにSASの重要度分類を明示し、判断基準を明確化しました。
- * 睡眠時間の確保等、睡眠教育の重要性に関する記述を追記しました。

(6)

- * 医療機関の予約方法、持参物を明記し、診断から治療までの流れをフローチャートに示しました。

(新規)

- * 良質な睡眠に係る環境及び機器を紹介しました。