

睡眠時無呼吸症候群による 交通事故をゼロに

スクリーニング検査を通して、安全で健康な日々を



一般財団法人 運輸・交通SAS対策支援センター

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは?

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome)はその名の通り、睡眠中に呼吸が止まってしまう病気です。通称「SAS」とも言われます。

医学的には、10秒以上気道の空気の流れが止まった状態を無呼吸とし、一晩(7時間の睡眠中)に無呼吸状態が30回以上、または1時間あたり5回以上あれば、睡眠時無呼吸であると言えます。

睡眠時無呼吸症候群によって引き起こされる事故が多発していることを受け、国土交通省や各協会も取り組みを進めており、全日本トラック協会や一部のバス協会などでは検査費用の助成も行われております。

スクリーニング検査で 誰でも簡単に検査ができます

病状の 早期発見に つながる

SASは睡眠中に無意識に現れる症状なので、自覚することが非常に難しい病気であります。スクリーニング検査でSASの疑いがあるかどうかを判断することは、重要な一步であるといえます。

自宅で 寝ている間に 手軽に検査

スクリーニング検査の測定は、パルスオキシメータのセンサー部分を指に装着して眠るだけなので、圧迫感などの違和感もほとんどありません。睡眠を妨げることなく検査ができます。

最大 5,000円の 助成金適用

当センターでのスクリーニング検査費用は、法人と個人で異なります。法人でお申し込みの際は、トラック協会等の助成金が適用できる場合もございますので、各所属団体にご確認ください。



SASになりやすい人の特徴

CHECK
1

あなたは大丈夫?

生活習慣病

- ・暴飲暴食傾向にある
- ・頻繁な喫煙、飲酒がある
- ・睡眠薬を頻繁に服用している
- ・過労傾向にある

CHECK
2

SASリスクが高い

肥満体型

- ・メタボはSAS候補
- ・急に太った人も要注意

CHECK
3

日本人はSASを発症しやすい

首の太さ、顎と 顎まわりの構造

- ・顎が小さい、小顎である
- ・下顎が後方に引っ込んでいる
- ・二重顎
- ・舌や舌の付け根が大きい
- ・扁桃腺肥大がある

CHECK
4

気になったら一度検査を

男性も女性も 要注意

- ・男性はまず要注意!
- ・女性は加齢による
ホルモンバランスに注目



そのいびき、病気かも…

慢性的にいびきをかいている人はSASの危険性が高く、まだ発症していないなくてもその予備軍かもしれません。

<寝ている時>

- ① 息苦しく感じる、寝苦しい
- ② 呼吸が止まる、または乱れる
- ③ 寝汗をかく
- ④ 夜中に何度も目が覚める
- ⑤ 夜中にトイレに行く回数が多い

あなたとあなたの家族は大丈夫?



まずは手軽に/ SAS セルフチェック

SASかもしれないと感じたらその兆候はちょっとしたことに表れているかもしれません。
最近の体の調子や生活習慣などから、SASのリスクがないかを調べてみましょう。

※このセルフチェックは病気の診断を行うものではありません。

チェックリスト

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| Q1 いびきが大きい、大きいと言われる | <input type="checkbox"/> |
| Q2 朝までいびきがづく | <input type="checkbox"/> |
| Q3 夜中に何度も目が覚めたり、よくトイレに行く | <input type="checkbox"/> |
| Q4 寝苦しいことが多い | <input type="checkbox"/> |
| Q5 寝起きが悪い、すっきり起きられない | <input type="checkbox"/> |
| Q6 起床時に頭痛がある | <input type="checkbox"/> |
| Q7 睡眠時間は十分なのに、日中眠気がある | <input type="checkbox"/> |
| Q8 運転中など重要な時でも眠くなることがある | <input type="checkbox"/> |
| Q9 よく寝ているつもりでも疲れがとれない | <input type="checkbox"/> |
| Q10 生活習慣病がある | <input type="checkbox"/> |

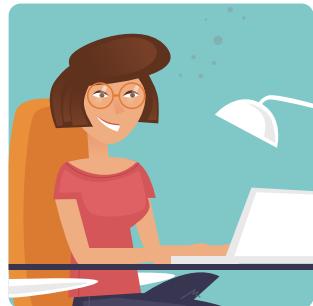
0個の方

引き続き健康な生活を心がけましょう。
心当たりがないこれらの症状が出始めたら、要注意。
ここにない症状もSASにはあります。
また、SASは自覚がない人も多い病気です。
周りの人で当てはまる人がいたら情報共有してみましょう。



1~2個当てはまる方

病み上がりや持病でなくこういった症状が出ていますか？
ここにない症状もSASにはあります。
また体型や骨格によりSASになりやすい人もいるので、詳しくはパンフレット、ウェブサイトの情報も参照の上、気になる方は一度検査を。



3~4個当てはまる方

ちょっとお疲れでしょうか。
睡眠中十分に休めていない可能性があり、予備軍といえます。
ここにない症状もSASにはありますので、より詳しく確認してみましょう。十分な睡眠は元気の源です。
定期的な健康管理のためにも、一度検査をおすすめします。



5個以上当てはまる方

もしかしたら既にSASかも？
SASは自覚しにくく、他の病気と診断されていたり合併症を伴ったりすることも多い病気です。スクリーニング検査は一晩指に小型機器をつけるだけで、ご自宅で簡単に行えますので、まずは早めに検査してみることをおすすめします。



まずは自宅で手軽にスクリーニング検査



スクリーニング検査について

**検査機器を指にはめて
睡眠時の呼吸状態をモニタリング**

睡眠時無呼吸症候群の簡易検査として最も利用されているもののひとつで、当センターで提供している検査方法となります。

検査機器(パルスオキシメーター)を指に装着して寝ることで、睡眠における動脈血酸素飽和度(SpO₂)と脈拍数を測定し、睡眠時無呼吸症候群の可能性を判定する簡易的な検査です。検査機関や病院に出向く必要はなく、ご自宅等で測定が簡単にできます。検査にはリラックスした状態での連続した睡眠が4時間以上記録される必要があります。検査後、受診者様のSAS傾向をA～Fの6段階で判定し、結果票を封書にてお届けします。

【医学博士 平田 恭信 監修】

**指先に圧迫感を
感じる場合もございますが、
痛みのない検査方法です。**

ここが便利！

1人1台ずつ検査キットをお貸し出ししますので、管理者の作業を軽減し、計画的な検査実施が可能です。

検査費用

個人のお客様の場合

1名あたり

5,240円 (税込)

+

機器送料・代引き手数料

法人のお客様の場合

1名あたり

5,240円 (税込・発送料込み)

助成金最大
**5,000
円**

トラック協会やバス協会の会員の企業であれば、助成金が受けられます。

SAS傾向6段階評価について

検査を受けていただいたあとは、検査機器のデータと問診票を当センターを監修している医師が確認し、結果表を送付いたします。検査結果はA～Fの6段階。睡眠時無呼吸症候群(SAS)の疑いがある場合は、より詳しく精密検査を受けていただくために、紹介状を同封しております。

低

A

身体に異常のないレベルです。

3～5年を目安に再受診することをおすすめします。

SAS
傾向

B

軽度の無呼吸・低呼吸があります。

健康管理のため毎年の検査をおすすめします。

高

C

SASの疑いがあります。

検査結果(封筒一式)を医療機関に提出し、精密検査・治療をお受けください。検査結果には専門医紹介状を同封しております。

再
判
定

D

重度の睡眠障害の疑いがあります。

日常生活に大きな支障をきたす危険もあり、速やかに精密検査・治療をお受けください。検査結果には専門医の紹介状を同封しております。

E

検査結果に不備があるため再検査(¥1,050)をおすすめします。

F

C

スクリーニング検査の流れ

STEP 1

スクリーニング検査 機器等の受取



申込み完了後、SAS対策支援センターまで「スクリーニング検査申込書兼委任状」に必要事項を記入のうえ、ご郵送ください。その後、当センターより検査機器と問診票等を送付致します。

STEP 2

スクリーニング検査実施 (問診票へ事前に記入)



自宅等で検査機器を装着して就寝・計測。最低4時間の計測が必要です。睡眠中に検査機器が手から外れてしまうと正常に計測されません。
その日の計測が不十分だと心配される場合は翌日再度検査を行うことが可能です。

STEP 3

スクリーニング検査 機器等の返送



検査後問診票と合わせて検査機器をSAS対策支援センターへ返送してください。
(返送費用は申込者様のご負担となります)
機器の到着後4日以内に返送することができない場合は、遅滞なくその旨をご連絡ください。検査機器を破損・紛失した場合は、賠償いただくことがあります。

STEP 4

結果表の送付



検査機器のご返却後、結果データを専門医が診断して、評価、判定いたします。
検査結果は、申込者毎に封書にて、企業担当者様宛に一括送付いたします。

もしも結果がD・E判定 だったら…

当センターでは、スクリーニング検査で睡眠時無呼吸症候群が疑われた場合、検査結果に加え、医師による紹介状を同封しておりますので、検査から治療までスムーズに行っていただけます。また、当センターのホームページではSASの治療が行える全国の医療機関を紹介しておりますので、ご活用ください。

同封の紹介状を持って
病院・クリニックにて
精密検査を受診

今後、治療が
必要かどうかを
医師に確認

(企業にお勤めの場合)
結果を管理部門に報告



加害者がSASと診断された事故事例

関越道藤岡ジャンクションでツアーバスが防音壁に衝突(※右図)

2012年4月29日乗客約40名を乗せたバスが群馬県藤岡市の関越道で防音壁に衝突。乗客7名が死亡する大事故になった(日本の高速道路上の事故で、最多の死者)。鑑定留置の結果、運転手はSASと診断された。

コンプライアンスの遵守は企業の社会的責任です

2003年2月、JR山陽新幹線岡山駅での運転士による居眠り運転がきっかけとなって、SASが注目されるようになりました。それまで居眠り運転は事故を起こしたドライバーの責任とされてきましたが、現在では企業・運輸交通業界全体の責任とみられるようになっています。

のことからSAS対策は生産性の向上やコンプライアンスの遵守だけでなく、より高次の社会貢献や配慮を果たしていくために重要だと考えられています。



「自動車運送事業者における睡眠時無呼吸症候群対策(AS)マニュアル」が改訂されました

強化された健康管理義務

定期健康診断による疾病の把握



- 医師の診断を受診させる義務
- その結果を把握する義務
- 医師から診断結果に基づく運転者の乗務に関する意見を聴取する義務
- 運転者の日常生活に対する注意義務
- 健康維持のために医師などの意見を参考にして、運転者の生活習慣の改善に務める義務
- 気になることや症状等あれば医師へ受診させる義務

事業者が健康管理を怠ったことにより事故が発生した場合に課せられるリスク

運輸業界において、SASスクリーニング検査が更に普及するとともに、適切な治療がなされることによって、「安全と健康」が一層向上するよう、国土交通省から関係団体あてに通知がなされました。SASについて企業としての管理責任が問われています。

道路交通法違反

- 第1条 (目的)
第27条 (輸送の安全等)
第66条 (過労運転等の禁止)等

旅客自動車運送事業運輸規則違反

- 第21条 第5項
「2 疾病等による乗務」
第38条 第1項
「運転者に対する指導義務違反大部分不適切」

労働安全衛生法違反

- 第66条 (健康診断)
(健康診断の結果についての病状等からの意見聴取)等

労働基準法違反

- 第40条 (労働時間及び休憩の特例)
第27条 (安全及び衛生)等

スクリーニング検査の申し込み方法

当センターではウェブサイトからお申し込みを承っております。

1

2

3



「SAS対策支援センター」で検索し、サイトにアクセス。
「検査のお申し込み」をクリック



「検査お申し込みページ」から
「法人」または「個人」を選択

必要事項を記入して
お申し込みを行います。
後日担当者から連絡
させていただきます。

※スマホからでも申し込みが可能です

QRコードをスマートフォンから読み取ると申し込みページへ直接アクセスいただけます。



個人専用お申し込みページ



法人専用お申し込みページ

アクセス



・東京メトロ丸ノ内線「四谷三丁目駅」より徒歩3分
・東京メトロ丸ノ内線・南北線/JR中央線・総武線「四ツ谷駅」より徒歩10分

法人概要

法人名	一般財団法人運輸・交通SAS対策支援センター
所在地	〒160-0004 東京都新宿区四谷三丁目2番5号 全日本トラック総合会館2階
代表	理事長 別所 恒一
TEL	03-3359-9010
FAX	03-3356-5454



SASスクリーニング検査のお申し込み・お問い合わせはこちから

03-3359-9010

土日祝日のぞく9:00~17:00

<https://www.sas-support.or.jp/>

SAS 対策支援センター

検索

