

③ S A S による日中の眠気が...

人生100年時代の健康管理

桐生学 桐生大学臨床部副部長 山科 章

前回は、「いびきがうるさいと言われませ

んか」というタイト (OSA) について紹介 して、いびき・無呼吸 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) 害があると、日中の眠 ぐさ。特に気が閉塞 気だけでなく、繰返

た。

OSA が知られるよ

う3年2月に起きた山 睡しており、A+C が 作動していなければ大 惨事となっていたかも しなければ。

す「低酸素血症」によ り、生活習慣病や動脈 硬化疾患を起こしやす ことも紹介しまし

乗せた運転士が眠った

まま、時速700キロで

8分間走行し、A+C

が作動して岡山駅の1

000メートル前で停車した

のです。車掌が揺り起

すまで、運転士は熟

睡しており、A+C が

作動していなければ大

惨事となっていたかも

しなければ。

12年の間連続して藤岡

市で高速ツアーバス

が防壁壁に衝突して乗

客7人が死亡した大車

故、14年の北越自動車

道の死傷事故が多くの

の交通事故の原因がS

ASでした。SASの

人が交通事故を起こす

頻度はSASのない人

の約7倍で、重症のS

ASほど事故率が高い

と報告されています。

日中の眠気の程度と

屋敷り運転事故が比較

的にも研究もあります。

表のエプワース眠気尺 12・8% 重度群(16 度)ESSで、正常 24点で、は22.6% 群(0~10点)に対して、軽 いほど屋敷り運転事故 率が高かったのです。



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科歯科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

事故だけでなく、大 切な会議や授業中の居 眠り、仕事や学習への 意欲低下、仕事効率や 生産性の低下へとつなが り、SASによるわ が国の毎年の社会的損失は3兆円を越えるといわれています。SASはまさに、社会的な問題となっているのです。

※今回は、SASを見逃さないために

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

日本語版エプワース眠気尺度：Epworth sleepiness scale(ESS)

1. 座って何かを読んでいるとき (新聞、雑誌、本、書類など)	0	1	2	3
2. 座ってテレビを見ているとき	0	1	2	3
3. 会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき	0	1	2	3
4. 1時間続けて車に乗せてもらっているとき	0	1	2	3
5. 午後に横になって、休息をとっているとき	0	1	2	3
6. 座って人と話しているとき	0	1	2	3
7. 昼食をとった後 (飲酒なし)、静かに座っているとき	0	1	2	3
8. 座って手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3

各項目について、3とうとする可能性は、0=ない、1=少しある、2=半々くらい、3=高い、で評価し、各項目の点数を合計する。

判定	5点未満	日中の眠気少ない
	5~10点	日中の軽度の眠気あり
	11点以上	日中の強い眠気あり

藤原俊一ほか、日本呼吸器学会雑誌 44:896-8, 2006より引用

保健・福祉