

独立行政法人
労働者健康福祉機構
兵庫産業保健推進センター
〒651-0087 神戸市中央区御幸通6-1-20 三宮山田東急ビル8階
TEL.078-230-0283 FAX.078-230-0284
ホームページアドレス <http://hyogo-sanpo.jp/>
メールアドレス info@hyogo-sanpo.jp
メンタルヘルス対策支援センター（兵庫産業保健推進センター内）
TEL・FAX 078-221-1595
ホームページアドレス <http://hyogo-sanpo.jp/mentalhealth/>
メールアドレス info.mentalhealth@hyogo-sanpo.jp

産業保健



かわら版

産業保健かわら版はホームページからもごらんになれます。

睡眠時無呼吸症候群への対策

相談員からのアドバイス②
新規連載！

寄稿 兵庫産業保健推進センター基幹相談員 島 正之 氏
(兵庫医科大学公衆衛生学教授)

「相談員からのアドバイス」シリーズ。今回は11月15日（月）当センター産業保健セミナー「睡眠時無呼吸症候群への対策」の講師を担当していただきました当センター基幹相談員の島正之先生に寄稿いただきました。



講演される島基幹相談員
(11月15日、セミナー会場の兵庫県医師会館)

産業事故発生のリスク要因としての睡眠時無呼吸症候群（SAS）

早期発見・適切な治療の必要性

新幹線運転士の居眠り運転から

2003年にJR岡山駅で運転士による新幹線の居眠り運転が発覚し、その原因が運転士の「睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome; SAS）」であったことから、産業保健上の大きな問題としてSASが注目されるようになりました。

症状は？

SASは、睡眠中に舌が喉の奥に沈下して気道が塞がれ、空気が通らなくなるために、大きないびきをかき、呼吸が止まったり、

止まりかけたりする状態が繰り返される病気です。

労働災害との関係

このため、脳に酸素が十分に供給されなくなり、睡眠の質が低下し、日中に強い眠気を感じて居眠りをしがちになります。これらの結果、集中力が欠けてミスを繰り返し、労働災害が発生しやすくなります。また、夜間に脳が繰り返し目覚めるため、交感神経の緊張状態が続いて自律神経が乱れ、内分泌系にも影響を及ぼします。SASには高血圧や糖尿病などの生活習慣病の合併が多いことも知られています。

潜在的患者が多い

成人男性約30%にSAS

成人男性の約30%にSASがあり、治療が必要な中等度以上の睡眠時無呼吸症候群の患者は全国で200万人以上と推定されています。しかし、SASに罹患していても、それが慢性化しているために日中に強い眠気を感じない人も多く、実際に治療を受けている人は数万人にすぎません。つまり、潜在的な患者が多数存在し、産業事故発生のリスクを有しているのが実状です。

スクリーニング検査と
疑いが指摘される場合は
確定診断を！

普段の生活の中で
できるスクリーニング検査

そのため、日中に強い眠気を感じない人でも、スクリーニング検査を受けて睡眠中の呼吸障害の程度を客観的に把握することが大切です。SASを早期発見するためのスクリーニング検査としては、フローレンサ法とパルスオキシメトリ法があります。これらは睡眠中の呼吸の状態を把握するために小型の装置を装着するだけの簡単な検査ですので、自宅でも普段通りの生活を過ごしながら実施することができます。

確定診断は
専門医療機関で

スクリーニングでSASの疑いが指摘された場合は、専門医療機関で一晩かけて終夜睡眠ポリグラフ検査を受けて確定診断を行います。

中等度以上の診断
の場合は治療を！



中等度以上のSAS（睡眠中一時間あたりの無呼吸または低呼吸が20回以上）と診断された場合は

CPAP（シーパップ、経鼻的持続陽圧呼吸療法）という治療が推奨されます。これは、睡眠中に鼻にマスクを着けて、持続的に空気を送り込むことにより喉の奥を広げて無呼吸を防ぐ方法です。

治療の効果

CPAP治療によって睡眠中の呼吸停止がなくなり、睡眠の質が改善して、日中の居眠りなどがなくなります。継続して治療を受ければ、事故発生の頻度は健常者と変わらなくなり、生活習慣病も改善することが報告されています。

治療のメリット

- ・産業事故のリスク低減
- ・本人のメリット

このように、SASは適切な治療を行えば、健常者と同じ生活を過ごすことができます。SASを早期発見し、適切な治療を行うことは、産業事故のリスクを低下させるだけでなく、本人にとっても大きなメリットがあります。

大きないびきを指摘されたことがある方
↓
是非検査を！

特に、大きないびきを指摘されたことがある人は、積極的に検査を受けることがのぞまれます。

▼平成22年11月に寄稿いただきました。

▼平成22年11月15日（月）に開催しました島先生担当の「睡眠時無呼吸症候群への対策」の概要は、当センターのホームページ「研修・セミナーの「こま」で紹介させていただきます。

▼平成23年1月25日（火）に「職場における花粉症対策」（講師は、島先生が担当）のセミナーを開催します。当センターのホームページから受講のお申込みができます。

産業保健かわら版の「相談員からのアドバイス」はこれからも随時連載いたします。

1月から3月に開催するセミナーのご案内

姫路市内の会場でも開催します！お申込は当センターのホームページから

姫路市内の会場

姫路キャッスルグランウエイリオホテル（姫路市三左衛門堀西の町210）で次のセミナーを開催します。

- ▼2月2日（水）
- ・「他人事で大丈夫？リスクアセスメント」
- ・13：30～15：00
- ・終了後「個別相談会」を実施
- ・講師||森中基幹相談員
- ▼2月16日（水）
- ・「安全管理の着眼点」
- ・13：30～15：00
- ・終了後「個別相談会」を実施
- ・講師||山田特別相談員
- ▼3月7日（月）
- ・「心の健康問題で長期休業した者の「職場復帰の問題」
- ・14：00～16：00
- ・講師||藤井特別相談員

神戸市内の会場

神戸市内では、①兵庫県医師会館（神戸市中央区磯上通6-1-11）、②神戸国際会館（神戸市中央区御幸通8-1-6）、③センタープラザ西館6階会議室（神

戸市中央区三宮2-11-1604）の3か所で次のセミナーを開催します。異なりますのでご注意ください。

- メンタルヘルス対策
- ▼1月18日（火）
- ・「職場のメンタルヘルス対策（近年の動向及び事例を中心に）」
- ・14：00～16：00
- ・講師||藤井特別相談員
- ・会場||②
- ▼1月28日（金）
- ・「ストレス調査結果の活かし方」
- ・14：00～16：00
- ・講師||栗岡講師（神戸大学非常勤講師）
- ・会場||③
- ▼2月14日（月）
- ・「職場復帰における産業看護職の役割」
- ・14：00～16：00
- ・講師||中島基幹相談員
- ・会場||①
- ▼2月15日（火）
- ・「産業保健スタッフに必要なメンタルヘルス対策とコミュニケーション能力」
- ・14：00～16：00
- ・講師||野島基幹相談員
- ・会場||①
- ▼2月28日（月）
- ・「事例検討2（職場のハラメントによる事例）」
- ・14：00～16：00
- ・講師||長見特別相談員
- ・会場||①

行政担当官による 実務解説 労災認定基準等

- ▼1月21日（金）
- ・「脳・心臓疾患、精神障害の労災認定について」
- ・14：00～16：00
- ・講師||兵庫労働局労働基準部労災補償課ご担当
- ・会場||②
- ▼2月23日（水）
- ・「職場における女性の法的環境」
- ・14：00～16：00
- ・講師||兵庫労働局雇用均等室長
- ・会場||②

産する開催しは当センターホームページをご覧ください。