

従業員の皆さんへ

毎日のお仕事ご苦労様です。今年の夏は、例年にない速さで6月に梅雨が明け、猛暑となったかと思うと7月に戻り梅雨、九州・北陸・東北での豪雨災害と異常気象が続いております。新型コロナの「第7波」の感染も小さなお子さんからの家庭内感染が主となっています。誰が、罹患・濃厚接触者となってもおかしくない状況ですが、引き続き感染対策をよろしくをお願いします。

今月の衛生委員会通信は、「睡眠時無呼吸症候群」について考えてみたいと思います。「睡眠時無呼吸症候群」は、睡眠中に無呼吸状態が繰り返される病気です。つまり、眠っている間に呼吸が止まっている状態のことをいいます。また、治療せず放置すると9年後に4割が死亡する恐ろしい病気です。

**睡眠時無呼吸症候群セルフチェック 当てはまる項目はありますか？**

- 毎晩、大きなイビキをかきますか？
- 「睡眠中に呼吸が止まっていた」と指摘されたことがありますか？
- 昼間、眠くなることがありますか？（居眠り運転をしそうになったり、会議中にうとうとしてしまうことがよくありますか？）
- 朝起きた時、寝たはずなのに疲れが残っている感じや頭重感・頭痛がありますか？
- 若い頃より体重が増えて、顔つきが変わったと言われますか？
- メタボリックシンドロームの傾向はありますか？

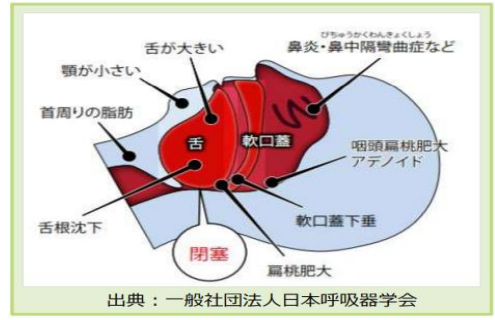


1つでも当てはまる場合は要注意！  
睡眠時無呼吸症候群の可能性やそのリスクを高めている可能性が…

**睡眠時無呼吸症候群 (Sleep Apnea Syndrome: SAS) とは**

睡眠時無呼吸症候群とは、夜間の睡眠中に無呼吸（10秒以上呼吸が停止している状態）と低呼吸（空気の流れが弱くなった状態）を繰り返し、様々な合併症を起こす病気です。

- ✓ 空気の通り道である上気道が狭くなるのが原因
- 首周りの脂肪（肥満）や扁桃肥大、舌が大きい、鼻炎・鼻中隔彎曲、顎が小さいこと等が原因
- ✓ 治療が必要な重症度の人だけでも300万人以上
- 男性では40歳～50歳代が半数以上、女性では閉経後に増加。特に男性は30代を過ぎると脂肪が付きやすくなり、また加齢とともに喉や首周りの筋力も衰えてくるので注意が必要。



**個々人の問題ではなく、企業・社会全体へ影響する**

**症状**

- いびき
- 起床時の頭痛
- 頭痛、倦怠感
- 夜間の頻尿
- 集中力、記憶力の低下
- 日中の眠気

など



**影響**

- 生産性の低下
- 作業ミスによる労働災害
- 人間関係の悪化
- 交通事故
- うつ病
- 認知症



**睡眠の大切な役割：細胞レベルの再生と修復**

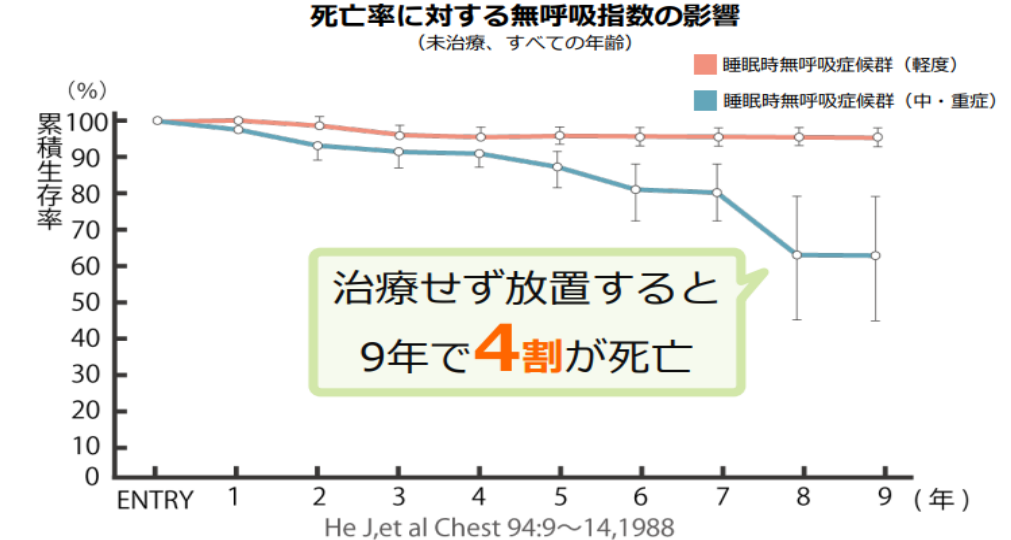
睡眠には、①脳と体に休息を与える、②記憶を整理して定着させ、情動整理を行う、③ホルモンバランスを調整する、④免疫力を上げて病気を遠ざける、⑤脳の老廃物をとる など様々な役割があります。

メンテナンス時間＝睡眠時間が不足すると…



**睡眠時無呼吸症候群のリスク**

治療せず放置すると疾病のリスクを高め、9年後の生存率60%（40%死亡）




**睡眠時無呼吸症候群の合併症**

高血圧症	約2倍
狭心症・心筋梗塞	2~3倍
慢性心不全	約2倍
不整脈	2~4倍
脳卒中	約4倍
糖尿病	2~3倍

出典：循環器領域における睡眠呼吸障害の診断・治療に関するガイドライン

## 肥満と睡眠時無呼吸症候群の関係

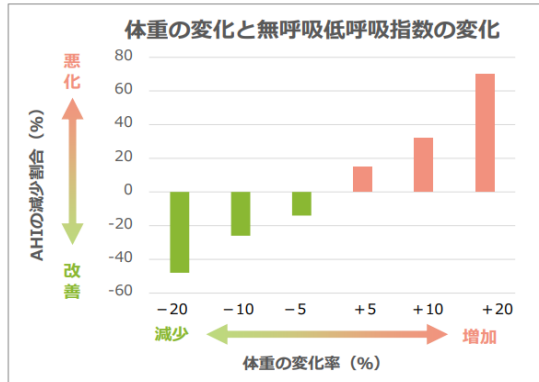
 睡眠時無呼吸症候群のうち、肥満などにより気道の上部が塞がってしまうことが原因の場合を**閉塞型睡眠時無呼吸 (OSA)**という。

肥満により閉塞型睡眠時無呼吸になるだけでなく、閉塞型睡眠時無呼吸によって肥満（体重増加）となることも明らかになっている。



## まずは減量が大切です

肥満者では、減量することでAHI（無呼吸低呼吸指数）つまり睡眠時無呼吸の程度が改善することが多い。そのため、**食生活や運動などの生活習慣の改善で減量**を図ることが大切。



Longitudinal Study of Moderate Weight Change and Sleep-Disordered Breathing Peppard PE, et al. JAMA 2000より作成

- ✓ 20歳からの体重増加はどれくらいですか？
- ✓ 首回りに脂肪がつくと睡眠時無呼吸症候群のリスクも高くなります。
- ✓ 減量によって脂質異常や高血糖、高血圧も改善が期待できます。

**ぜひ減量にチャレンジしてみましょう！**



## 主な治療法（※費用はあくまで目安）

### • CPAP療法

専用のマスクを着用して、鼻から気道に空気を送り込み、気道を広げておく療法。睡眠中に使用。合併症の予防や改善に効果があるが、対症療法なので、**原因（肥満の方は減量など）を改善しない限り使用し続けなければいけない。**

※毎月約4,500円（保険適用の場合）  
検査費用や診察費用は別途。



### • 外科療法

アデノイド肥大や扁桃肥大、鼻疾患などが原因の場合、手術が必要となることもある。  
※費用約35,000円～（保険適用の場合）  
検査費用や診察費用は別途。

### • マウスピース

下あごを上あごよりも前方に出すように固定することで気道を広く保ち、症状を軽減する治療方法。軽症～中等症で利用される場合がある。  
※費用約20,000円～（保険適用の場合）  
検査費用や診察費用は別途。

## 健診の導入や業務管理

会社として健診を導入 従業員への配慮

• **優先順位（車を運転する人、年齢等）を決めて、スクリーニング検査を導入する、費用の助成等の実施も効果的。**

• 専門医、産業医からの意見などを勘案し、就業上の配慮を。  
**治療が受けられる配慮や業務内容を従業員と相談の上考えよう。**

• SASと判明したからといって直ちに業務から外すなどの差別は厳禁。

• 不利な扱いを受けることがあると、SASの早期発見に消極的になる方もいる。

## 適切な業務管理と体調確認

• 不規則な勤務体系や長時間労働をしている人は、**睡眠時無呼吸症候群であっても、疲れによる眠気であると誤解してしまうこともあるため要注意。**

• 必要があれば、休憩やリフレッシュできるような部屋があると社員にとって安心。

## 健康教育と周囲のサポート

周囲のサポート、アプリの活用

• 睡眠中に起こるため、**自分自身では気づかない場合も多い。**周りではいびきがひどい方や日中の強い眠気や集中力の低下等の症状に悩む方がいたら、ぜひ受診を勧めよう。

• いびきなどで困っている人がいれば、いびきや睡眠の状況を把握できる録音アプリの活用も効果的。

 **オススメ！**

「いびきラボ」いびき対策アプリ（SnoreLab）



## 健康教育で理解の促進、個人でも対策を

• SASの原因やリスクについて啓発することも大切。（肥満、喫煙、飲酒etc）  
• チラシやポスターの掲示、社内研修や会議での知識の啓発を！

食事や運動には気を付けるのに、睡眠（睡眠時無呼吸症候群）はほったらかし、という方もいるのではないのでしょうか。ご自身の健康はもちろん、生産性を高めるためにも、労災を防止するためにも睡眠の管理、治療は必要です。セルフチェックで1つでも当てはまる方はかかりつけ医と相談されることをおすすめします。