

# その事故、 睡眠時 無呼吸 症候群

(SAS : Sleep Apnea Syndrome)

が原因かも



早期発見、早期治療により  
運転寿命を伸ばしましょう！

健康起因事故防止の

ための啓発動画はこちら！



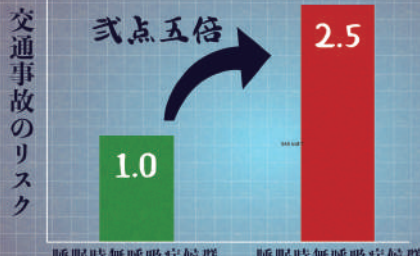
<https://www.iatss.or.jp/movie/>

## 睡眠時無呼吸症候群とは？

成人の**4人に1人**がこの病気をもっています。

**上気道の閉塞**などが原因で、いびきをかいたり、睡眠中に何回も呼吸が止まります。

睡眠不足となり、日中の強い眠気や注意力低下の原因になります。



## 自覚のない眠気に注意！

睡眠時無呼吸症候群の主な症状として、日中の強い眠気があげられますが、実は眠気を自覚しない患者さんも多く存在します。特に、マイクロスリープという突然に数秒から数十秒の居眠りを引き起こす現象は、**交通事故**の原因となり、そのリスクは**約2.5倍**とされています。

## やせている人も注意が必要です！

睡眠時無呼吸症候群の主な原因は肥満であることが知られていますが、実は日本人は顎が小さいことから、やせている人でも睡眠時無呼吸症候群に罹りやすいといわれています。



## このような症状はありませんか？

これらの症状がいくつか当てはまる場合、専門医療機関の受診を検討してください。



**一** いびきがうるさいといわれた



**二** 睡眠中に呼吸が止まっている、またはそうだと言われた



**三** しっかり眠っているのに、日中に眠い



**四** 昼間急に眠ってしまったことがある



**五** 朝起きた時に頭痛がする



**六** なんとなく集中力がない、又はそうだと言われた



**七** 夜間に何度も起きてしまう、トイレの回数が多い