



# しーぱっぷ CPAP外来通信 第222号

2023.11  
呼吸器内科

皆様こんにちは♪  
CPAP 外来通信を手にとっていただき有難うございます。  
さて今回は、『職業ドライバーと交通事故』についてお話を致します。



## 眠気と戦う職業ドライバーの皆様

トラック・バス・タクシー等、運転することが仕事である皆様、運転にとって「**睡眠不足は飲酒運転に匹敵するほど危険**」と言われ、事故のリスクが非常に高まります。明らかに睡眠不足の様子が見て取れ「危険」を感じる運転者を乗務させることができませんが、安全な運転ができないとまでは言えない場合は、早めの休憩や短い仮眠をとることで眠気を解消できる場合があり、事故を未然に防ぐことができます。

ただし、30分以上の少し長い仮眠をとった場合は覚醒直後に「**睡眠慣性**」という状態に入って脳がまだ起きていない状態でボーっとしてしまい、かえって居眠り運転を引き起こしてしまう危険があります。そこで、目が覚めた後、強い光を浴びて十分に眠気を覚ます体操をするなどの注意が必要になります。

睡眠障害が疑われる場合には産業医や主治医に相談され早期の検査・治療を行いましょう。

## 交通事故直前にはマイクロスリープ(瞬眠)が頻発!

先日開催された日本睡眠学会で発表された広島大学院医系科学研究所 睡眠医学講座の塩見 利明先生・熊谷 元先生によると、居眠り事故が発生する直前には15未満の短い睡眠であるマイクロスリープ(瞬眠)が頻発していたと、映像解析によって明らかにされました。さらにマイクロスリープに関連する「**抗眠気行動**」:あくび・無意識に顔や頭を触る・貧乏ゆすり・頻繁にまばたきを繰り返す、「**マイクロスリープ行動兆候**」:半眼・閉眼・体の動きが止まる、「**車両挙動異常**」:不自然な車線逸脱・不自然な減速、これらの行動が事故直前の短時間に頻回に増えていたそうです。

要因	マイクロスリープを引き起こす理由
睡眠不足	睡眠時間が足りない状態が続くと、マイクロスリープが発生しやすくなります。短時間の睡眠不足が毎日蓄積していく「睡眠負債」もマイクロスリープの原因です
睡眠の質の低下	不規則な生活リズムや睡眠環境の悪化、カフェインやアルコールの過剰摂取、就寝前の喫煙など様々な理由で睡眠の質が低下すると、睡眠による疲労回復が不十分になってマイクロスリープが起こりやすくなります。
睡眠関連の疾患	<u>睡眠時無呼吸症候群</u> や <u>レストレスレッグス症候群(むずむず脚症候群)</u> 、 <u>不眠症</u> など睡眠に影響を与える疾患も、マイクロスリープを引き起こす要因となります。
ストレス	ストレスがたまっていると睡眠障害になりやすく、良質な睡眠が得られにくくなります。夜間に十分な休息が得られないことが、マイクロスリープ発生につながります。
薬の副作用	花粉症や鼻炎薬などアレルギー性疾患に使われる抗ヒスタミン薬をはじめ、抗うつ薬や抗てんかん薬などは副作用として眠気をもたらす、マイクロスリープが起こりやすくなります。

来月のCPAP 外来は**第2木曜日**の12月14日(Dr 栗林)、**第4木曜日**の12月28日(Dr 栗林) に行いますので、お間違えのないように受診してください。

【CPAPは重症睡眠時無呼吸症候群に対する治療器です】

☆ 過去のCPAP 外来通信が呉共済病院ホームページでご覧になれます ☆ 発行/ 臨床研究科

