HEALTH

みんなで健康経営

全社安全衛生委員会　秋山 香

「日中の眠気、実は病気かも？睡眠の質を見直そう！ ～OSAS（閉塞性睡眠時無呼吸症候群）とは～」

① OSASってどんな病気？

OSAS（Obstructive Sleep Apnea Syndrome）は、睡眠中に空気の通り道（気道）が塞がり、何度も呼吸が止まったり、浅くなったりする病気です。日本国内でおよそ数百万人以上の潜在患者がいると言われています。

② 放っておくとどうなる？（主な症状とリスク）

ただの「寝不足」と侮ってはいけません。放置すると、仕事や健康に深刻な影響を及ぼします。



- 日中の強い眠気・だるさ
  （集中力の低下、作業ミスの増加）
- 激しいいびき
  （家族に指摘されて気づくケースが最多）
- 重大な病気のリスク上昇
  （高血圧、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病など）

③チェック項目　当てはまる？

☐ 家族から「毎晩いびきがうるさい」「息が止まっている」と言われる
☐ しっかり寝たはずなのに、朝起きた時にスッキリしない・頭が痛い
☐ 日中（会議中や運転中など）、耐えがたい猛烈な眠気に襲われる
☐ 体型がやや肥満気味、またはあごが小さめである

④ 対策とまとめ

OSASは、医療機関（耳鼻咽喉科や睡眠外来など）で適切な治療（CPAP治療など）を受ければ、劇的に改善する病気です。また、生活習慣の改善（減量、禁酒、横向きで寝るなど）も効果的です。

「日中の眠気は自己管理不足」ではなく、病気のサインかもしれません。

ウェルネースリープは、ベルトをお腹に巻くだけで睡眠中の呼吸や体動を測定し、スマホやPCで解析結果を確認できる簡単操作の睡眠デバイスです。ドライバーさん全員に測定していただくことを、会社で決定いたしました。

順番が回ってきましたら、
よろしくお願いいたします。

