



睡眠障害と運転

今回は睡眠障害と運転について確認していきましょう。

睡眠障害とは

睡眠障害とは、正常で快適な睡眠が得られない症状をいい、さまざまな種類がありますが、代表的なものとして「不眠」と「過眠」があげられます。

「不眠」とは、十分な眠りがとれない状態をいい、「寝つきが悪い」「途中で何度も目を覚ます」「夜明けに目が覚めてその後眠れない」などが典型的なものです。不眠は、何か気がかりな出来事が発生したときなどに起こるケースが多く、大半は一過性で、出来事が解決することで回復しますが、なかにはその後も不眠状態が続くことがあります。こうした慢性化した不眠は「精神生理性不眠」と呼ばれ、病気的一种ですので、専門医に相談するなどして適切な治療を受ける必要があるでしょう。

「過眠」とは、過度に睡眠をとる（寝過ぎる）という意味ではなく、日中に過剰な眠気を催す状態をいい、その典型的なものが「睡眠時無呼吸症候群」といわれるものです。

睡眠時無呼吸症候群は居眠り運転につながる

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome : 「SAS」と略称される）とは、睡眠中に呼吸停止が頻繁に繰り返される状態をいい、医学的には、睡眠中に呼吸が10秒以上停止する状態が30回以上生じるか、睡眠1時間当たり無呼吸状態が5回以上生じる場合などとされています。

睡眠時無呼吸症候群になると、十分な睡眠がとれないために、日中に突然眠気に襲われて居眠り運転となったり、あるいはウトウトして注意力や集中力が失われて漫然運転となり、事故を起こす危険性が非常に大きくなります。

実際、睡眠時無呼吸症候群が原因と見られる重大事故が発生し社会的な問題ともなりました。睡眠時無呼吸症候群は本人がなかなか自覚しないという特徴があります。そのため事故を起こして初めてわかったというケースも少なくありません。

したがって、特に「いびきがひどい」「熟睡感がない」「起床時に頭痛がする」などの兆候がみられる場合や、下記記載の「チェック表」で11点以上の場合、睡眠時無呼吸症候群のおそれもありますので、専門医に相談して見る必要があります。

なお、運転免許の拒否や保留、取消しや停止の対象となる病気として「重度の眠気の症状を呈する睡眠障害」があげられています（道路交通法施行令第33条の2の3第3項第2号・同施行令第38条の2第3項）。

また、運転免許の取得時、更新時に申告すべき病気の症状として、「十分な睡眠時間をとっているにもかかわらず、日中、活動している最中に眠り込んでしまうことが週3回以上ある方」という項目が掲げられており（道路交通法施行規則様式12）、運転免許更新時には睡眠障害の有無を申告することが義務づけられています。



チェック表
EPWORTH眠気尺度

次にあげる状況でうたた寝をしたり、寝入ったりすることがありますか。
 最近の日常生活を頭に思い浮かべながらお答えください。
 以下の8つの状況(a~h)について、もっとも当てはまるうたた寝の
 程度(0~3点)を下から選び、その点数を右に記入し、8つの合計点を出してください。

うたた寝の程度

- ・決してうたた寝はしない=0点
- ・まれにうたた寝をする=1点
- ・時々うたた寝をする=2点
- ・しょっちゅううたた寝をする=3点

状況

a: 座って本を読んでいるとき	_____	点
b: テレビを見ているとき	_____	点
c: 公共の場でただ座っているとき(たとえば映画や会議中)	_____	点
d: 休息をとらずに1時間車に同乗しているとき	_____	点
e: 用事もなく午後横になって休んでいるとき	_____	点
f: 座って誰かと話しているとき	_____	点
g: 昼食(アルコールなし)後、静かに座っているとき	_____	点
h: 車を運転(乗車)中、渋滞で数分間止まっている間	_____	点

●診断結果

- ・ 16点以上  病的日中の眠気あり
- ・ 11点以上  日中の眠気あり

何かと多忙になりがちな3月は、季節の変わり目も重なって眠気が増しますが、ご存じの通り居眠り運転は非常に危険です。たかが眠気とあなどらずに、万全の体調で安全運転を心がけましょう。

(2009年3月作成)