

# 交通安全情報

## 睡眠に関する代表的な病気

令和 2. 12. 24  
千代田運輸(株)  
安全管理部

睡眠不足と事故リスクについては、前回の「交通安全情報」に記載のとおりですが、今回は睡眠に関する代表的な病気について解説します。以下の症状に該当する方は、管理者に報告し、医師の診察を受けましょう。

病名	症状
過眠症	1日10時間寝ても、日中に耐えがたいほどの引き込まれるような眠気が生じる病気です。
むずむず脚症候群	人口の10%がかかる遺伝性の病気で、睡眠中に足の上を虫が這う感じがして何度も起きてしまい、その結果、日中に眠気が生じる病気です。
周期性四肢運動障害	足に繰り返しひきつけが生じて起きてしまい、日中に眠気が生じる病気です。「むずむず脚症候群」の多くの方が周期性四肢運動障害を生じていると言われています。
レム睡眠行動障害	筋肉が緩んでいるレム睡眠時でも激しい寝言を言ったり、何もない空間や一緒に寝ている人を殴ったり、蹴ったりする病気です。隣に寝ている人にそんなことがないか聞いてみましょう。これは、激しいストレスによっても生じます。
睡眠時無呼吸症候群 (SAS)	睡眠中に舌が喉の奥に沈下することにより気道が塞がれ、頻繁に呼吸が止まったり、止まりかけたりする状態（睡眠呼吸障害）が繰り返されるために、質の良い睡眠が取れず、日中の強い眠気や疲労等の自覚症状を伴う病気です。

全日本トラック協会 発行資料から抜粋



トラックドライバーにとって喫煙は息抜きやストレス解消の手段の一つとされており、他の職種よりも喫煙率が高いことが知られています。しかし、喫煙によって吸収されるニコチンは、寝つきを悪くするだけでなく、睡眠の質も悪化させます。ニコチンは、吸収してから約1時間にわたって作用が続くことが知られています。安眠のため、せめて就寝の2時間前には喫煙を止めるようにしましょう。

