

今年は残暑が厳しく、マスクを着けるのが大変だったと思います。ようやく涼しくなってきました。これからはCPAPの使いやすい時期です。積極的に使用して質の良い睡眠をとりましょう。

重症 SAS のバス運転手 無治療で運転し事故を起こす

2023 年 6 月 30 日

読売新聞 記載

睡眠障害でバス運転容疑

事故で乗客7人けが

男を書類送検

東京・町田

睡眠障害を自覚しながら路線バスを運転して事故を起こし、乗客7人に重軽傷を負わせたとして、警視庁は29日、バス会社「神奈川中央交通」（神奈川県平塚市）社員の男（60）（東京都町田市）を自動車運転死傷行為処罰法違反（危険運転

致傷）容疑で書類送検した。警視庁は、起訴を求める意見を付けた。捜査関係者によると、男は昨年11月18日午後8時20分頃、睡眠障害で正常な運転ができない恐れがある」と認識しながら、東京都町田市内で路線バスを運転。

居眠りして住宅の外壁に衝突し、10〜60歳代の乗客の男女7人に顔の骨を折るなどの重軽傷を負わせた疑い。

男は事故直後、「貧血を起こしたような感じで記憶がなくなった」と説明した。

警視庁が持病を捜査したところ、医師から睡眠時無呼吸症候群（SAS）と診断され、呼吸を楽にする装置を就寝時に着けるよう指導されていたのに、着けていなかったことなどが判明したという。

警視庁は医師の意見も踏まえ、重度のSASによる睡眠障害が事故原因と判断し、睡眠障害による事故にも適用される危険運転致傷罪を適用した。

神奈川中央交通は取材に「産業医からは（SASの）治療を受けながらの通常勤務が可能との診断を受けていた」としている。

SAS と診断がつきながら治療をせずに運転することは大変危険です。特に職業運転手の方が事故を起こした場合、本人が責任を負うのはもちろん、会社は従業員の健康管理不足が問われます。最近では従業員のCPAPの使用状況を確認するため、使用データを提出させる会社も見られます。CPAPは持っているだけでは意味がありません。積極的に使用しましょう。事故を起こしてからでは遅いのです。

マスクからは漏れていないはずなのに、毎回診察時に漏れが多いと言われる…
そんな方は開口が原因かもしれません!!

開口について

マスクを途中ではずしてしまう
夜中に何度も目が覚める
いびきをかく
朝、喉がかわく



これらの症状は
ありませんか？

開口が原因
です!

口が開いてしまうと、CPAP からの空気圧が口から漏れてしまい、肺に空気が届かず苦しくなっ
てこれらの症状がおこります。また、CPAP からの空気圧が不十分となってしまう気道の閉塞が
おこり治療効果が半減します。その結果、日中の眠気やだるさ・頭痛などの原因となります。

解決方法は？

ステップ1

口に **紙のテープ(紙ばんそうこう)** を **縦に** 貼ります。
紙テープはドラッグストアや 100 円ショップなどで販売されています。
口に貼る為の専用のテープもあります。肌に合うものを使用しましょう。



【 貼り方のポイント 】

テープを長めに取り、鼻の下からあごの下までしっかりと貼ります。唇を内側
にしまう感じで貼ると口が開きにくいです。初めは多めの3本から始めます。
慣れてきたら3本→2本、2本→1本とテープを減らして症状がないか確認し
てください。

※ガムテープで口を覆うのはやめましょう。窒息の恐れがあるため大変危険です。

ステップ2

紙のテープが合わない場合はあごを強制的にしめる **あごバンド** がおすすめです。
強めに締めなければ効果がないため窮屈ですが、テープが合わなかった方は試してみましょう。

鼻づまりがひどいときはテープやあごバンドを使用せず、まずは鼻づまりの治療を優先してください。
鼻のコントロールをしっかりして、できるだけCPAPを使用するように心がけましょう。

休診のお知らせ



10月31日、11月1日は休診となります。