

2021年(令和3年)3月8日(月曜日)(5)



運送業界の健康支援を生きがいに

189

睡眠時無呼吸症候群(SAS)と脳の老化

患の恐ろしさについても触れておきます。

新型コロナウイルスの感染拡大から、早や1年が経過し、Withコロナの生活も本格化してきました。皆さんにも少し気の緩みや自粛疲れが現れてきた頃かもしれませんが、もう一息、感染対策を徹底して頑張りましょう。

● 脳の健康寿命と生活習慣

そういう私自身の自粛時間は読書です。先日、「脳の老化は身体より早い」というキヤッチコピーに惹かれ、「脳寿命を延ばす～認知症にならない18の方法～」(文芸春秋)という本を購入しました。大変読みやすく、おうち時間にピッタリ。「ウン、何々?」と読み進むと、司令塔はやはり脳で、重要な任務を果たしていること。しかし、正しく

指令を出すためには、食事・睡眠・運動・メンタルなど、身体にとってすでに重要だと言われている「生活習慣のコントロール」が何より大切であるということ。そして筆者である新井平伊氏は、「脳の健康寿命を延ばすには、生活習慣病を治すこと」と、そのものズバリ訴えています。

● 睡眠時無呼吸症候群(SAS)はハイリスク疾患

その中で筆者は、「睡眠時無呼吸症候群(SAS)は脳の健康を極端に妨げるため、必ずしかるべき対処をする」とし、血液中の酸欠状態により発症する、脳・心臓疾

SASは居眠り運転に直結するだけに留まらず、このように健康起因による死亡事故の8割を占める脳・心臓疾患を説いています。そこで新年度は、今まで遠方や多忙を理由にセミナー会場まで足を運べなかつた事業者さまにも視聴いただけるよう、WebにてSASセミナーを開催することにしました。初級、中級の2コースを設定し、いずれかのコースを月1回程度開催することになりました。Webならではの企画を計画していますので、詳しくは改めてご案内します。

《全日本トラック協会 SAS 検査受託機関》
NPO 法人 ヘルスケアネットワーク
(OCHIS)

副理事長 作本 貞子

「安全と健康を推進する協議会(両輪会)」代表
国土交通省健康起因事故対策協議会委員

TEL : 06-6965-3666

FAX : 06-6965-5261

東京オフィス TEL : 03-3295-1271

E-mail sakumoto@ochis-net.com
HP http://sas.ochis-net.jp/

(次回は4月12日号に掲載)