

# SAS者の6割が高血圧 「両輪会」が初のWeb開催 運輸関係者ら多数が参加

安全と健康を推進する協議会「両輪会」(作本貞子代表)は2月24日、第26回の両輪会を初のWeb開催とし、運輸関係者らが多数参加した。NPO法人ヘルスケアネットワーク(OCHIS)が主体となり、毎回健康起因事故防止の観点から情報提供している。今回のテーマは「血圧管理とSAS(睡眠時無呼吸症候群)対策で健康起因事故を防止しよう」で、オンラインヘルスケアと共同で血圧とSASの相関を研究した結果から血圧管理の重要性を訴えた。

血圧は睡眠時に低下するもののSASで無呼吸の症状などがあると上昇することから、起床時に高血圧状態となっている場合がある。高血圧は糖尿病、肥満、脂質異常とともに「死の四重奏」の一つであり、SASとの合併が病状の悪化を招く。OCHISの保健師によると、早朝に高血圧の症状があると起床後1時間以内に心筋梗塞の発作のリスクが高くなり、すでに業務で運転中の場合には事故に直結するだけに注意を喚起した。

作本代表は、研究結果から「ドライバーの2人に1人が高血圧」とし、特に50歳代以上は半数以上で血圧が高い。高血圧の要因はBMI(肥満指数)、喫煙、飲酒との関連があり、またSASの陽性者のうち6割が高血圧との結果も出た。このため高血圧のSAS陽性者

は健康起因事故の「ハイリスク者」と推察し、起床時が要注意と促した。血圧管理には、出庫前点呼での血圧測定にとどまらず、血圧がストレスや交感神経に影響され、心と体の健康状態を表わすだけに起床時や休憩中、帰庫時など様々なタイミングでの血圧測定が重要と呼び掛けた。両輪会ではこのほか、OCHIS保健師による血圧管理に関する情報提供、事業者による事例を紹介した。