

日時<場所>	2024年2月20日(火) 16:00~16:40 <リモート開催(Teams)>			
出席者 (計6名)	議長	鈴木 俊彦	従業員代表委員	長谷川 久美子
	産業医	平良 素生(欠席)	従業員代表推薦委員	出口 玲子
	衛生管理者	藤田 恵子	従業員代表推薦委員	平柳 智子
		神田 由美(欠席)		

1. 労働災害・時間外労働・休暇取得状況報告(2024年1月度)

(1) 労働災害・交通災害状況

	労働災害(名)		交通災害(名)		
	休業	不休業	加害	自損	被害
4月	0	0	0	0	0
5月	0	0	0	0	0
6月	0	0	0	0	0
7月	0	0	0	0	0
8月	0	0	0	0	0
9月	0	0	0	0	0
10月	0	0	0	0	0
11月	0	0	0	0	0
12月	0	0	0	0	0
1月	0	0	0	0	0
計	0	0	0	0	0

(2) 年次有給休暇取得と法定外労働時間(8時間/日、45時間/月)

	対象人数 (名)	有給休暇取得 平均日数(日)	法定外労働 平均時間(H)	8時間超 人数(名)	45時間超 人数(名)
4月	61	0.8	9.9	0	0
5月	62	1.8	12.2	0	0
6月	62	0.9	9.4	0	0
7月	60	0.5	9.9	0	0
8月	60	3.0	3.3	0	0
9月	60	1.3	10.8	0	0
10月	60	1.0	13.0	0	0
11月	61	1.4	12.8	0	0
12月	62	1.7	15.0	0	0
1月	61	1.3	6.5	0	0
平均	61	1.4	10.3	0	0

2. 睡眠時無呼吸症候群について

掲出・参考資料：兵庫医科大学病院 HP もっとよく知る病気ガイド

睡眠時無呼吸症候群

帝人ヘルスケア(株)HP“睡眠時無呼吸なおそう.com”

宮崎泰成教授(東京医科歯科大学 総合呼吸器学)HP

眠っているときに呼吸が止まるー睡眠時無呼吸症とはどんな病気か

1) 睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome)とは

睡眠時無呼吸症候群は、**睡眠中に何度も呼吸が止まる病気**である。

医学的には、**10秒以上息が止まる状態を無呼吸**といい、平均して1時間に5回以上、睡眠中に無呼吸が見られる場合はこの疾患と診断される。睡眠中に何度も息が止まると**眠りの質が悪くなり**、日中の眠気やからだの怠さなどの症状を引き起こし、社会生活に影響を及ぼすことがある。また、血液中の酸素が欠乏することによって**心臓、脳、血管に負担**がかかり、脳卒中、狭心症、心筋梗塞などの重篤な合併症を来す危険が高まり、**その他糖尿病、高血圧症などさまざまな持病への悪影響も報告されている**。

日本における睡眠時無呼吸症候群患者は約500万人とされているが、そのうち適切に治療を受けているのは1割程度と言われている。この病気は**治療によって劇的に改善**することが多く、周りの人にいびきや無呼吸を指摘されたら早めに専門医療機関を受診することをすすめる。

2) 原因・症状

睡眠時無呼吸症候群は、空気の通り道(上気道)が狭くなることによって生じる**閉塞性睡眠時無呼吸症候群**と、脳から呼吸をする指令が来なくなってしまふせいで生じる**中枢性睡眠時無呼吸症候群**の2種類に分類される。

○閉塞性睡眠時無呼吸症候群の主な原因

肥満や小さい顎、舌の根元が落ち込む舌根沈下、飲酒、睡眠薬の使用などが挙げられる。また鼻炎などによって鼻づまりがある方も無呼吸になりやすいと言われている。小児の場合はアデノイド・扁桃が大きいついで無呼吸を来すことがある。 ※アデノイド：鼻の奥とのどの間にある咽頭扁桃と呼ばれるリンパ組織の肥大

○中枢性無呼吸症候群の主な原因

脳卒中や心機能低下において比較的好く見られるが、発症のメカニズムはまだ完全には解明されていない。いびきや無呼吸以外の症状がない場合もあるが、多くは日中の眠気や倦怠感を伴う。また夜間に息苦しさで何度も目が覚めたり、起床時に頭痛がしたり、憂鬱な気分が続いたり、日常生活に支障をきたす場合もある。



簡易型アプノモニター検査



パルスオキシメーター



PSG検査

3) 検査

簡易型アプノモニターやパルスオキシメーターの装置などで検査を行う。

簡易型アプノモニターは、主に鼻や口での呼吸の状態と血液中の酸素濃度を測定する。

パルスオキシメーターは動脈血酸素飽和度と脈拍数を測定するセンサーを指に装着し、睡眠中に計測する。両者とも自宅への貸し出しが可能なため、スクリーニング検査として広く普及している。

簡易検査で睡眠時無呼吸症候群を指摘された場合、原則は精密検査を行う。

主に**ポリソムノグラフィ**(PSG)という検査が行われ、呼吸状態や血液中の**酸素濃度に加えて脳波や筋電図なども測定し、無呼吸の状態や睡眠の質への影響**を調べる。PSGは通常入院で行われ、1泊ないしは2泊の入院が必要。

4) 治療

閉塞性睡眠時無呼吸症候群

まずは生活習慣の改善を促す。ダイエットや飲酒の制限、睡眠薬を使用している場合は減薬や中止を検討する。軽・中等症の場合はマウスピースなどの口腔内装置（OA）を用いて治療を行う場合があるが、重症の場合は持続陽圧呼吸療法（CPAP）を行うことが多い。CPAPは人工呼吸器のような装置で、マスクを装着して持続的に空気をかけることによって上気道の閉塞を解除する。



CPAP
(Continuous Positive Airway Pressure)

中枢性睡眠時無呼吸症候群

心機能低下などがあればまずその治療を優先する。それでも無呼吸が残る場合は酸素投与やCPAP、またはより高度な陽圧呼吸療法を行うことがある。

参考：日中の眠気程度を調べるESS（Epworth Sleepiness Scale）

睡眠時無呼吸症が発見されるきっかけとしては、前述したいびきと日中の眠気による場合が多いので、問診で行われるESSをご紹介します。

日常生活の中で以下の状況になったとき、「うとうとする（数秒～数分眠ってしまう）」可能性がどれくらいあるかを0点～3点までの4段階で答えていただくテストです。
合計が11点以上の場合、昼間の眠気が強いというひとつの目安になります。

- Q1：すわって何かを読んでいるとき（新聞、雑誌、本、書類など）
- Q2：すわってテレビを見ているとき
- Q3：会議、映画館や劇場などで静かにすわっているとき
- Q4：乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき
- Q5：午後、横になって休息をとっているとき
- Q6：すわって人と話をしているとき
- Q7：昼食（飲酒なし）をとった後、静かにすわっているとき
- Q8：すわって手紙や書類などを書いているとき

0点：うとうとする可能性はほとんどない
1点：うとうとする可能性は少しある
2点：うとうとする可能性は半々くらい
3点：うとうとする可能性が高い

3. 他場所事故・災害情報について（三菱ケミカル社）

【発生件数（2024年1月）】

労災 6件 ※うち2件 事例紹介

4. 来月度開催予定日時：2024年3月19日（火）16時～17時 リモート開催（Teams）