

「突然死」を防ぐには

令和4年7月20日
ポルテックスセイゲン
健康管理室 佐藤

「突然死」とは、突然病気が発症して24時間以内に亡くなってしまふ事です。（交通事故などの外因死は含まれません）日本では、年間9～10万人が突然死しており、そのうちの半数以上が心臓病（心筋梗塞や不整脈）による心臓突然死だと言われています。

心臓突然死は発症から1時間以内で死亡するケースが多く、年間約4万人が心筋梗塞で亡くなっています。

心臓病は50代半ば以上から増え、60代半ば以上で急激に増加します。最近では、生活習慣の欧米化に伴い30～40代でも増えています。

心臓病は日本人の死因第2位

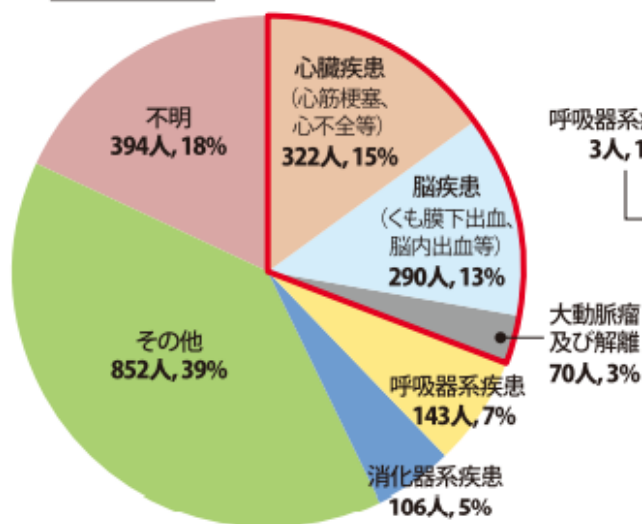


運転中に多い突然死原因は、心臓疾患

健康起因事故とは、「運転者の疾病により事業用自動車の運転を継続出来なくなったもの」とされています。「乗務の中断」「物損事故」「人身事故」等があり、令和2年度は、接触や衝突のない乗務の中断が約7割と大半を占めます。

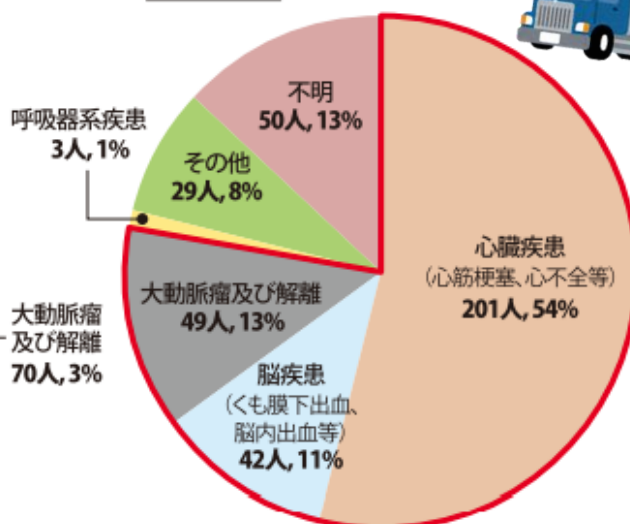
健康起因事故を起こした
運転者の疾病別内訳
(平成25年～令和2年)

計2,177人



健康起因により死亡した
運転者の疾病別内訳
(平成25年～令和2年)

計374人



- 過去8年間で健康起因事故を起こした運転者2,177人のうち心臓疾患、脳疾患、大動脈瘤及び解離が31%を占める。
- うち、死亡した運転者374人の疾病別内訳は、心臓疾患が54%、脳疾患が11%、大動脈瘤及び解離が13%を占める。

心筋梗塞（冠動脈）や脳内出血等、血管に関する疾患が多い事が分かります。

突然死の予知は出来ないが予防は出来る！！

突然死の原因として多い、心臓・脳疾患を防ぐには血管を若く保ち、動脈硬化を防ぐことがポイントとなります。

そのためには日頃の体調管理が大切です。健康診断で異常が見つかったら、放置せずに医療機関で検査を受けましょう。健診結果で異常がない場合も、少しの動作での息切れや呼吸困難、胸や左肩の痛み、不自然なドキドキや動機が心配な場合は医療機関を受診してください。

特に喫煙・高血圧・脂質異常症・肥満・糖尿病の5つは危険因子です。全て、血管を傷つける原因になっています。



★若々しい血管を保つためには★

- ・塩分控えめ
- ・適度な運動が一番のくすり
- ・肉の脂身は控え、良質なたんぱく質（青魚や大豆製品）、野菜（ビタミン・ミネラル）や海藻・きのこ類（食物繊維）を積極的に食べる・果物や乳製品を適度にとる。



突然死を防ぐためにボルテックスセイグンが実施していること

定期健康診断を実施し、必要時再検査に行く事も大切ですが、リスクの高い方に追加検査をすることで、病気の早期発見・安全な業務遂行を目指しています。

①ドライバーの睡眠時無呼吸症候群（S A S）検査

S A Sとは、睡眠中に無呼吸になってしまう疾患です。一時的に体が低酸素状態になるため、体に負担が大きく、特に心臓への負担が大きくなります。

S A Sであることに気付かず運転業務を続ける事は危険です。居眠り運転の危険性もありますし、高血圧や狭心症・心筋梗塞、脳梗塞等を引き起こす可能性もあります。これらの疾病は、運転中の突然死にも繋がる健康起因事故の主原因でもあります。

代表的な治療には、C P A Pという機械を寝る前に取り付ける方法があります。

★検査が必要なドライバーに2年に1回S A S健診を実施・

再検査が必要な際は、担当者より指示を出しています。



②A B I（C A V I）検査

動脈硬化のリスクを検査します。保健師が健診結果を元に選出した対象者に実施します。

★検査が必要な対象者に3年に1回A B I検査を実施。結果は産業医に確認していただき、必要時は頸動脈エコーや保健指導を実施します。



③ドライバーの脳M R I検査

★リスクが高い方を保健師が選定し、脳M R I検査を実施しています。