

# 過労運転と睡眠時無呼吸症候群

# 過労運転の事故事例

・2011年2月15日、愛知県豊橋市の東名高速道路下り線で渋滞で停車中の車両4台にトラックが「居眠り運転」で追突、男女高校生を含む3人死亡、7人重軽傷。

※真の原因は、労働時間が月400時間超えの「過労運転」。

- ・刑事責任：運転者禁固5年4月
- ・労働基準法違反：会社・営業所長罰金30万円
- ・行政処分：営業所7日間事業停止など

## ・過労運転とは

### 道路交通法第66条：過労運転等の禁止

何人も、過労、病気、薬物の影響その他の理由により、正常な運転ができないおそれのある状態で車両等を運転してはならない。

#### 罰 則

麻薬等運転	5年以下の懲役又は100万円以下の罰金
その他の過労運転等	3年以下の懲役又は50万円以下の罰金

#### 違反点

35点
25点

## ・過労とは

心身が正常な運転ができない程度に疲労していることであり、いわゆる

「**居眠り運転**」は、この過労の結果として考えられる場合が多いと言われております。

## 道路交通法第75条第1項:下命・容認の禁止

自動車の使用者等は、その者の業務に関し、自動車の運転者に対し、無免許運転など規定の違反行為をすることを命じたり、運転者がそれらの違反行為をすることを容認してはならない。

### 規定の違反行為

- ①無免許運転
- ②最高速度違反
- ③酒酔い・酒気帯び運転
- ④麻薬等運転、**過労運転**
- ⑤無資格運転
- ⑥積載制限違反
- ⑦放置駐車違反

「居眠り運転」の場合、「過労運転の下命・容認」や「労基法」違反の疑いを調査される場合があります、使用者、管理者に責任をとられることがあります。

**罰則 3年以下の懲役又は50万円以下の罰金、  
法人等両罰50万円以下の罰金**

## 道路交通法第75条第2項：下命・容認に係る車の使用制限命令

自動車の使用者等が規定の違反行為を下命・容認して運転者が違反行為をし、著しく交通の危険を生じさせたり、交通の妨害となるおそれがあると認められるときは、公安委員会は、政令の基準に従い、その自動車の使用者に対し、

6ヶ月を超えない範囲内で、その自動車を運転し、または運転させてはならない旨を命ずることができる。

**罰則** 3月以下の懲役又は5万円以下の罰金、  
法人等両罰5万円以下の罰金

道路交通法第75条2の第1項: 反復違反に係る車の使用制限命令  
最高速度違反や過積載、過労運転の防止について、公安委員会から改善措置の指示を受けたにもかかわらず、1年以内に同様な違反の繰り返しをして著しく交通の危険を生じさせるおそれのあるときは、公安委員会は、政令の基準に従い、その自動車の使用者に対し、

3ヶ月を超えない範囲内で、その自動車を運転し、または運転させてはならない旨を命ずることができる。

罰則 3月以下の懲役又は5万円以下の罰金、  
法人等両罰5万円以下の罰金

## 道路交通法第70条:安全運転の義務

①安全操作の義務:車両等の運転者は、その車両等のハンドル、ブレーキその他の装置を確実に操作し、他人に危害を及ぼさないような速度と方法で運転しなければならない。

②安全確認の義務:車両等の運転者は、道路、交通およびその車両等の状況に応じ、他人に危害を及ぼさないような速度と方法で運転しなければならない。

安全運転義務違反:

操作不適、漫然運転、脇見運転、動静不注視、安全不確認、安全速度違反

3月以下の懲役又は5万円以下の罰金、過失10万円以下の罰金

違反点・・・2点

反則金・・・大型12、普通9、二輪7、原付6（単位:千円）

「過労運転」と「漫然運転」では罰則が大きく異なる

**「居眠り」の原因：睡眠などとの関係が深い**

**質の良い睡眠：目覚めがスッキリしていて、ぐっすり眠ったという満足感が得られる眠り**



**質の悪い睡眠：目覚めがスッキリしていない。  
ぐっすり眠ったという満足感がない眠り  
日中眠気がおそってくる  
→「居眠り」になりやすい**

**「長時間の連続運転」などの肉体的、精神的疲労の蓄積  
12時間ごとに眠気を催す生理現象などで  
質の良い睡眠をとっていても、「居眠り」になりやすい**

# 質の悪い睡眠と「睡眠時無呼吸症候群」

- ・身体的な要因

- ・精神的な要因

- ・生活習慣上の要因

- ・病的な要因

睡眠時無呼吸症候群

# 睡眠時無呼吸症候群 (SAS: Sleep Apnea Syndrome)

SASは、睡眠中に舌が喉の奥に沈下することにより気道が塞がれ、そのため、大きないびきをかき、睡眠中に呼吸が止まったり、止まりかけたりする状態が断続的に繰り返される病気です。

＜医学的には、呼吸が10秒以上停止する無呼吸状態が一晩の睡眠中(7時間)に30回以上、または、睡眠1時間当たり無呼吸が5回以上生じるもの＞

**睡眠時間が十分に**あっても、SASの場合、  
睡眠が浅くなる＋脳への酸素供給も低下、睡眠の質の低下→  
**日中に強い眠気を感じる、居眠り、集中力に欠く**  
**漫然運転、居眠り運転となる**

## SAS患者の主な症状

睡眠中の症状:睡眠中に呼吸が止まる、激しい大きなイビキ

日中の症状:居眠り、頭痛、人格変化(イライラ、興奮し易い等)

身体的特徴:主たる原因は肥満である

## SASが引き起こす合併症

高血圧、肺高血圧、糖尿病、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、心不全、突然死

## SASによる交通事故の特徴:

- ・「居眠り運転」
  - ・「一人で運転中」
  - ・「高速道路や郊外の直線道路を走行中」
  - ・「渋滞で低速走行中」
  - ・短期間に複数回の事故を引き起こす
- SAS患者の交通事故発生率は、軽症例では全運転者(0.16)と差はないが、重症例(0.46)は約3倍となる

## SAS対策

- ・早期のスクリーニング検査
- ・医療機関による診断と治療

## エプワース睡眠尺度 (Epworth sleepiness Scale: ESS) (SASの簡易な自己診断法)

最近の生活の中で、次のような状況での自分をチェックします。

0 = 眠らない

1 = 時に眠ってしまう

2 = しばしば眠ってしまう

3 = だいたいいつも眠ってしまう

自分の眠気を過小評価しやすいので、近くの人との協力をもらいましょう

1 座って読書中	0	1	2	3
2 テレビを見ているとき	0	1	2	3
3 人の大勢いる場所(会議や劇場など)で座っている時	0	1	2	3
4 他の人の運転する車に休憩無しで1時間以上乗っている時	0	1	2	3
5 午後に、横になって休憩をとっている時	0	1	2	3
6 座って人と話している時	0	1	2	3
7 飲酒をせずに昼食後、静かに座っている時	0	1	2	3
8 自分で車を運転中に渋滞や信号で数分間止まっている時	0	1	2	3

**11点以上は、病的過眠領域。**

11点未満でも、慢性的なイビキをかく人、日中頻繁に眠気を感じる人も注意

## 居眠り運転を防止するために

- 1 ゆとりある運転計画をたて運転中の疲労を軽減する
- 2 2時間に1回15分以上の休憩をとる
- 3 ガム、せんべい、イカなどを噛んだり、声を出す  
(顎の運動は、脳の覚醒を促す)
- 4 カフェインの効果は、摂取後30分くらいから
- 5 エアコンは外気導入にする
- 6 凍らせた水のペットボトルを持参し、利用
- 7 眠気を感じたら、すみやかに休憩・仮眠(15~30分)をとる  
(15分~30分が最良といわれている)  
(仮眠前のカフェインの摂取も有効といわれている)
- 8 休憩後は、車外に出て、体を動かし、外気を吸う