



働き過ぎて疲れていませんか？

～長時間労働と健康障害～

皆さんは、残業や休日出勤が続いていませんか？
普段より1時間遅く帰ることになっただけでも、趣味や習い事ができなくなったり、家族や友人と過ごす時間が減ったり、睡眠時間が削られたりと、いろいろな弊害が出てきてしまいます。そのような働き方が長期間続くと…いろいろな健康障害が出てくることをご存知でしたか？
今回は、**長時間労働と健康障害**についてお話したいと思います。



1. 近年の動向

働き過ぎによる**過労死**や**健康障害**は、深刻な社会問題となってきています。国は昨年9月に閣議決定された「日本再興戦略」改訂2014に「働き過ぎ防止のための取り組み強化」を盛り込み、「**過労死等防止対策推進法**」が成立しました。これを受け、厚生労働省は、2015年1月から新たな長時間労働対策として、「**長時間労働削減推進本部**」を設置し、3つのチームを立ち上げました。

- 過重労働等撲滅チーム
- 働き方改革・休暇取得促進チーム(平成27年1月)
- 省内長時間労働削減推進チーム



※長時間労働が続いている事業所への監督指導の強化や、年次有給休暇の取得促進など働き方の見直しの推進、メンタルヘルス対策や相談体制の強化などが主な活動内容です。

2. 長時間労働による健康影響

長時間に及ぶ労働は、睡眠・休養時間、家庭生活・余暇時間の不足を引き起こし、疲労を蓄積させます。また、様々な健康障害を引き起こします。

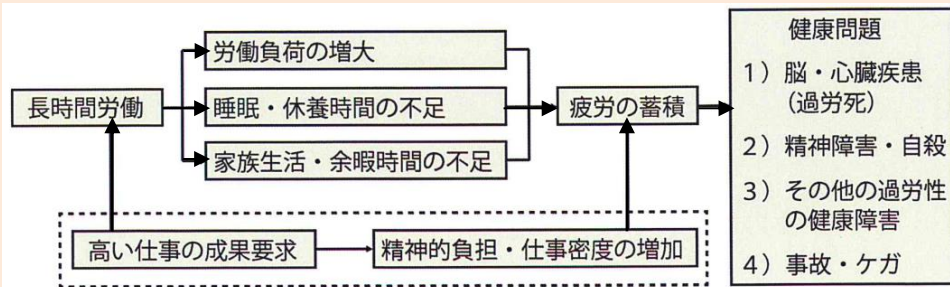


図1 長時間労働と関連する健康問題

3. 長時間労働は、脳・心臓疾患の危険性を高める！！

過重な労働負荷は、脳・心臓疾患を発症させる場合があり、業務の過重により発症した脳・心臓疾患は労働災害として取り扱われることがあります。

表1 長期間にわたる時間外労働時間と脳・心臓疾患の発症との関連を評価する目安

時間外労働時間	月45時間以内	時間が増加すると	月100時間または2～6か月平均で月80時間を超える
業務と脳・心臓疾患の発症との関連	弱い	徐々に強まる	強い

※「時間外労働時間」とは？

休憩時間を除き1週間当たり40時間を超えて労働させた場合におけるその超えた時間のこと。



4. 長時間労働は、精神障害・自殺の危険性を高める！！

長時間労働者では、精神的負担が増加している場合が多く、2011年に公表された精神障害の労災認定基準でも、**長時間労働は精神障害の重要な要因の一つとして位置づけられています。**



2010年度に精神障害・自殺で労働災害として認定され、1ヶ月平均の時間外労働時間数が80時間以上であった方の数は127人！

5. その他の健康影響

労働者 5,000 人を対象とした調査の結果、昼間の過度の眠気、疲労回復不全^{注1}、短時間睡眠の割合(%)は、週労働時間が長くなると増加していました。

注1)翌朝に前日の疲れを持ち越すことが「よくある」または「いつもある」と回答した場合を疲労回復不全とした

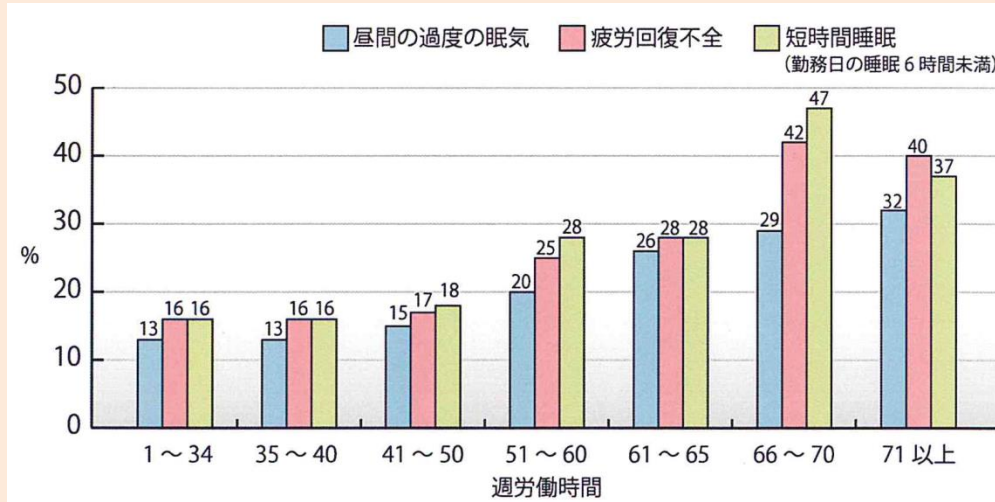


図2 週労働時間と昼間の過度の眠気、疲労回復不全、短時間睡眠(労働安全衛生研究所 2007年働き方と健康に関するアンケート調査)

6. 年次有給休暇ってなに？



一定期間勤務した労働者に対して、心身の疲労を回復しゆとりある生活を保障するために付与される休暇のことで、「有給」で休むことのできる、すなわち取得しても賃金が減額されない休暇のことです。(労働基準法第39条)

<年次休暇が付与される要件>

1. 雇入れの日から6ヶ月経過していること
2. 上記期間の全労働日の8割以上出勤したこと

※パートタイム労働者など、所定労働日数が少ない労働者についても年次有給休暇は付与されます。(ただし、正規労働者よりも少なく、比例的に付与)

長時間労働による健康障害を防ぐために注意すべき項目を一覧表にしています。当てはまる数字に○をつけてみてください。

★長時間労働者の労働・生活・健康チェックポイント★

労働
1. 週労働時間が60時間を超える[過去1ヶ月間の平均]
2. 労働時間が非常に長いと感じる
3. 仕事の精神的負担が大きい
生活
4. 勤務日の睡眠時間が6時間未満である
5. タバコを吸う
6. 家族・友人と過ごす時間が足りない
健康
7. 工作中、強い眠気に襲われることがよくある
8. 慢性的に疲れている
9. ゆうつな気分やほとんどのことに興味が持てない状態が続いている
10. 頭痛、めまい、手足のしびれ・脱力感、脈の乱れ、胸痛などの症状がある
11. 調子が悪いのに、産業医・保健師等に相談しなかったり、医療機関を受診していない
12. 健康診断で血圧、血糖、血清脂質の異常を指摘された(1個以上)ことがある

※チェックした項目が1つ以上あった方は、仕事・生活・健康について、何らかの改善が必要な状況です！下記の「改善のヒント」を参考にしてみてください。

7. 改善のヒント

労働

1. 週労働時間が60時間未満でも、自分にとって労働時間が非常に長いと感じる場合や持病がある場合は、労働時間を短縮するよう心がけましょう。
2. 労働時間を減らすのが困難な場合には、睡眠時間の確保と病気の治療の継続を優先させましょう。
3. 仕事の精神的負担が高い場合は、上司、同僚、友人、家族に話を聞いてもらいましょう。

生活

1. 1日6時間以上の睡眠を取りましょう。(※必要な睡眠時間には個人差有り)
2. 喫煙は、脳・心臓疾患、ガンリスクを高めるので止めましょう。
3. 家族・友人によるサポートは精神的な健康を維持・増進する上で重要です。

健康

1. 昼間の強い眠気、疲労が続いたら、睡眠・休養を増やしましょう。
2. ゆうつな気分やほとんどのことに興味が持てない状態が続いたり、不快な体の症状(頭痛、めまい、脈の乱れなど)を自覚したら、産業医、保健師、医療機関に相談しましょう。
3. 病気の治療や生活習慣病対策に取り組みましょう

<引用・参考資料>

- ・独立行政法人労働安全衛生総合研究所「長時間労働者の健康ガイド」
- ・岩崎健二 日本労働研究雑誌「長時間労働と健康問題」
- ・厚生労働省 長時間労働削減推進本部資料
- ・HP 「働き方・休み方改善ポータルサイト」<http://work-holiday.mhlw.go.jp>
- ・労働基準法第39条

