



第116回 疲労の蓄積とその対応について

▼疲労の蓄積による健康障害

疲労の蓄積による健康障害の最たるものは過労死です。過労死をもたらす主因は、循環器疾患(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血といった脳血管疾患・急性心不全や心筋梗塞等の心臓疾患)と精神障害発生に続く自死(鳥取県では自殺を自死と呼んでいます)です。近年の「過労死等の労災補償状況(厚生労働省)」をみると、脳・心臓疾患の労災申請件数は年800件前後で支給決定件数は200弱と横ばいです。一方、精神障害の労災請求件数は増加傾向にあり、令和4年度は2,683件に上っており、支給決定件数も同年710件にまでなりました。精神障害のうち自死は、令和4年で請求183件、支給決定67件で、請求は令和2年に前年より減少し、その後増加傾向、支給は減少傾向にあります。

▼過労による健康障害の要因

脳・心臓疾患の請求の多い業種は、運輸・郵便業、卸売・小売業、その他のサービス業、建設業、医療・福祉業の順となります。職種別にみると、輸送・機械運転従事者、サービス職業従事者、販売従事者、専門的・技術的職業従事者の順となります。運送業の働き方改革が叫ばれる理由も理解できます。年齢別にみると、50歳代、60歳代、40歳代の順に多く、生活習慣病を発生する時期に合致するので、生活習慣病の適切な管理も重要だと言えます。

精神障害の請求件数が多いのは、医療・福祉、製造業、卸売・小売業、運輸・郵便業の順であり、職種でみると専門・技術的職業従事者、事務従事者、サービス職業従事者、販売従事者の順であり、やはり精神、心理的緊張が高そうなものが多いです。年齢別にみると、40歳代、30歳代、50歳代、20歳代の順に多く、脳・心臓疾患より若いのが特徴です。健康診断では異常のない世代にもメンタルヘルス対策は大切です。

▼最大の背景は、長時間労働

脳・心臓疾患での認定件数(令和4年では194件)のうち、月間時間外労働が45時間以上の者の割合は、87%にも及び、60時間以上でも86%、80時間以上で61%、100時間以上で36%と長時間労働との強い関連がうかがえます。精神障害710件のうちでは、31%でした。精神障害には、メンタル不調を来し既に労働時間制限がかかっている者もあるので、比較的低く見えるだけかもしれません。

▼疲労蓄積度チェックリスト

疲労の蓄積を測るにはチェックリストがあります。2023年に改訂版が公開されています(労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト2023年改訂版で検索)。これはメンタルヘルス、身体の疲労・体調、勤

務の状況を調べるものです。勤務の状況には、労働時間、不規則勤務、出張、深夜労働等の勤務の特徴や勤務中の休息、仕事の心理面への負担感、対人関係、量的負担、仕事の裁量度、休日への影響、平日睡眠時間、勤務間インターバル等を評価しており、従ってそれらの要因が心身の疲労につながることを物語っています。勤務日の間に空けるべき時間(勤務間のインターバル)は、11時間以上の確保が望ましいといわれています。

チェックリストには家族用もあり、家族が心配に思ったときに家族から見た労働者の状況を判定するときに使ってみることが出来ます。特に在宅勤務や副業をされる方には役に立つツールと言えます。

▼疲労の蓄積への対応

チェックリストで疲労蓄積度が高いと判定されたら適切な働き方をするような対応が必要となります。

長時間労働を行っている者は本人の希望を確認し、産業保健スタッフの面談と個別対応が必要となります。産業医の指示に従い、事業者は長時間労働の改善に取り組まなければなりません。人を増やすことはもとより、特定の人への業務集中の改善、業務の効率化も求められます。ストレスチェックの集計結果もふまえ、安全衛生委員会やその他の機会を用いて、長時間労働の改善の必要性を訴えることも重要でしょう。労働者側からは、残業が先にありきの仕事の仕方を見直し、時間内にやりきる段取りを整理し、それでも無理な場合は人の手当てを要求することが重要でしょう。

職場や産業保健スタッフに相談しづらい場合は、労働条件相談ほっとライン、働く人のこころの耳相談等の相談先(電話、SNS、メール)へ連絡してみる方法もあります。



鳥取大学医学部
環境予防医学分野
教授

尾崎 米厚
(おさき よねあつ)