



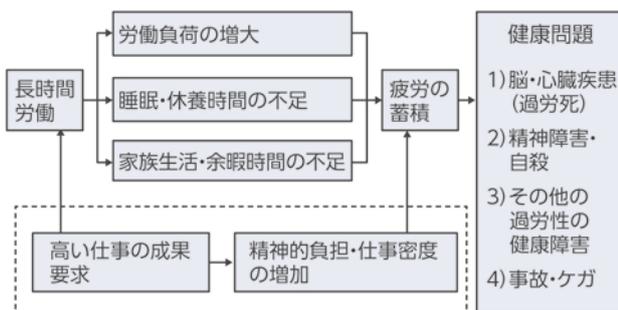
第42回 過重労働と健康障害

▼長時間労働と健康

以前、私がJICAの短期専門家として関わっていたケニアの医療専門家の養成学校の学生や教員に日本の健康実態を話す機会があり、その中で過労死を説明した際に場内が騒然となりました。ケニア人には、「働きすぎで死ぬというのは、どういう状態で死ぬのか？さっぱりわからないし、信じられない」という感想でした。ケニアは長年先進国の支援を受けながらも一向に発展が芳しくない開発途上国の中でも課題の多い国です。彼らは日本的な見地からすると真面目に熱心に働かない、時間を守らない、注意をしても反省や改善をしないと見えますが、自分の生活のペース、睡眠休養を重視し、あくせく長時間働きません。彼らから見ると働きすぎで死ぬのは全く理解できません。日本の自然、社会、生活、健康実態の良いところも説明したうえで、ケニアと日本とどちらに住みたいか聞いたら、全員考える間もなくケニアだと答えたのです。物質的幸せとは何かを考えさせられました。

▼長時間労働は疲労の蓄積に

長時間労働は、それ自体疲労の蓄積をもたらすが、睡眠等疲労からの回復過程も阻害します。そのため、ストレス関連疾患特に循環器疾患のリスクを高めます。循環器疾患とは脳血管疾患、心筋梗塞、不整脈をはじめとした心疾患です。いずれも突然死をきたす可能性のあるものです。その他、疲労の蓄積、特に長期に続く睡眠不足はメンタル疾患のリスクになります。メンタル疾患は自殺につながることもあります。いずれも、少し前まで元気だった人を突然失うことにつながり、会社にとっても家族にとっても受け入れがたい喪失となります。したがって、慢性的な睡眠不足や過度の眠気は要注意サインとしてみるべきでしょう。



▼長時間労働のチェックリスト

労働安全衛生総合研究所の提唱するチェックリスト (長時間労働者の健康ガイド) を以下に示します。1つでも該当する方は、長時間労働の恐れがあるとガイドにはありますが、特に最初の3つの項目が重要だと思えます。最初の3つのいずれかにあてはまり、さらにその他の該当項目がある人は、ぜひとも職場の産業衛生スタッフにご相談ください。

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ました。当てはまる項目をチェック☑して下さい。

労働	
<input type="checkbox"/>	1. 週労働時間が60時間を超える [過去1ヶ月間の平均]
<input type="checkbox"/>	2. 労働時間が非常に長いと感じる
<input type="checkbox"/>	3. 仕事の精神的負担が大きい
生活	
<input type="checkbox"/>	4. 勤務日の睡眠時間が6時間未満である
<input type="checkbox"/>	5. タバコを吸う
<input type="checkbox"/>	6. 家族・友人と過ごす時間が足りない
健康	
<input type="checkbox"/>	7. 工作中、強い眠気に襲われることがよくある
<input type="checkbox"/>	8. 慢性的に疲れている
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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



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)