

服部真事の

(金沢市・産業医療科)



公衆衛生

第26回 過重労働・深夜勤務と健康障害

過重労働は「過労死」だけでなく、幅広い疾患や事故の原因です。日本看護協会が二〇一二年十月に「夜勤・交代制勤務ガイドライン」を作成して夜勤改善に動き出しましたが、医師版「夜勤・過重労働ガイドライン」の作成を期待します。

過重労働と「過労死」

「過労死」とは「過重労働によって発症もしくは増悪した脳・心臓疾患など」を指す社会医学用語で、英語論文でも「Karoshi」と紹介されています。一九八〇年代までは厚生労働省は「過労死」を公式には認めておらず、当時、「長時間労働で病気になることはない、もっと長時間働いている医師が過労死したなど聞いたこともない」という趣旨の意見書を裁判所に提出した内科(循環器)教授もいました。しかし、裁判で労災を認める判決や医師や研修医の「過労死」も相次いだため、厚生労働省も一九八七年に重い腰を上げ、脳・心臓疾患の業務上認定基準に発症一週間以内の過重労働を追加し、二〇〇一年には「概ね発症前六カ月間に、過重負荷により血管病変などがその自然経過を著しく超えて増悪し、発症した場合」も認定するよう改訂しました。二〇〇二年には過重労働防止総合対策を発表して対策に本腰を入れ、二〇〇五年には労働安全衛生法を改正して過重労働者への産業医面談を義務づけるなど、対策を強化しています。しかし、日本は労働時間に関するILO条約を一つも批准しておらず、週四十時間制も労使協定を結ばず、特別条項により無制限に働かせることが可能です。過労死を

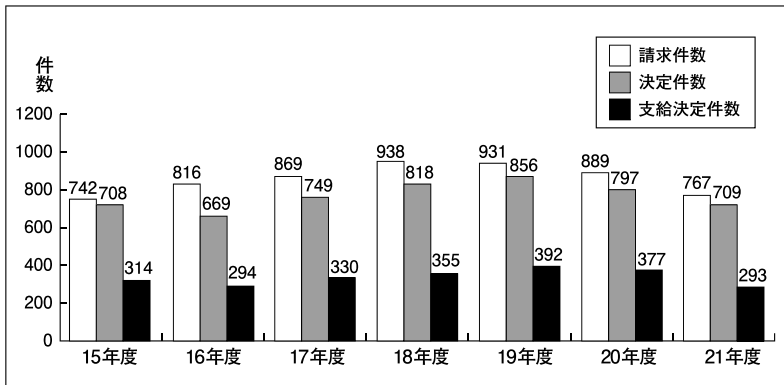


図1 脳・心臓疾患に係わる労災請求・決定件数の推移 (厚生労働省「過重労働による健康障害防止対策」2010年 <http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anken/dl/101004-8.pdf> より引用)

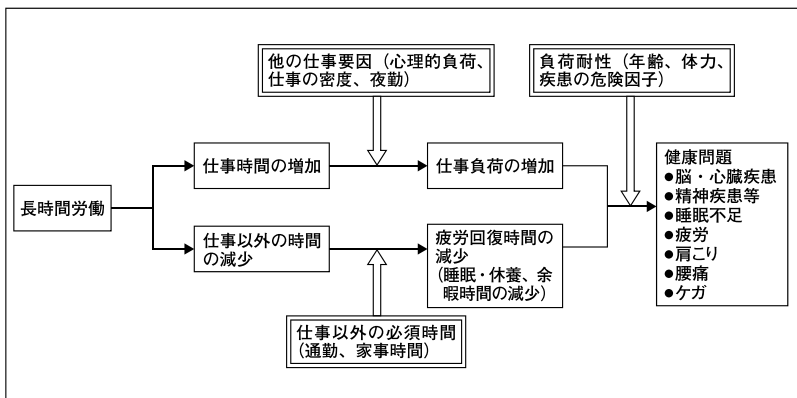


図2 長時間労働の健康影響メカニズム (労働安全衛生総合研究所「長時間労働と健康問題」2008年より引用 <http://www.jil.go.jp/institute/zassi/backnumber/2008/06/pdf/039-048.pdf>)

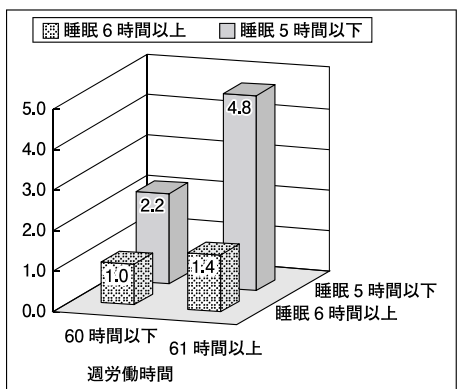
合わせて月三百三十時間以上)の青年や、月百二十時間以上残業して結核を発症した若い女性もいました。法的規制がないため、正規労働者では残業が当たり前、非正規雇用では固定給が安いいため、長時間残業を容認する文化があります。図1は、労災請求した「過労死」件数の推移ですが、これらは氷山の一角です。

過重労働・夜勤が健康を害するメカニズム(図2)

時間外労働が長くなると、一部は深夜労働(午後十時から午前五時)になり、睡眠不足につながります。また、深夜勤務や交代勤務をしている労働者ほど時間外労働が多い実態(東京自治労連健康調査2012)もあります。長時間労働の健康影響は過労に睡眠不足や夜勤による生体リズム障害が加わって起こります。その機序は、三つに分類できます。

- 一、睡眠が短縮するため、疲労回復、細胞修復、免疫・内分泌・神経伝達物質の産生などに問題が生じる。
- 二、交感神経の緊張やストレス状態が強くなり、長引くため、動脈硬化やストレス疾患

図3 労働時間/勤務日の睡眠時間の組み合わせと急性心筋梗塞のリスク



(引用は図2と同じ)

三、メラトニンが抑制され、乳がんや前立腺がんが増える(国際がん研究機関分類2Aで、前回取り上げたジクロロメタンより発がん性が明確)

時間外労働月六十時間超、睡眠時間五時間以下は危険(図3)

日本人による調査によれば、所定時間を含み一日十一時間以上(内山ら1992、Sokejima and Kagaminori 1998)、週六十一時間以上(Liuら2002)の長時間労働で脳・心臓疾患が増えること、時間外労働が月六十〜八十時間を超えると明らかに危険と考えられています。また、睡眠時間も重要で、同じ長時間労働でも休日勤務が主体で睡眠時間が確保されている労働者に比べ、深夜勤務が含まれる睡眠時間が短い労働者がより危険です。

過重労働はヒューマンエラーの原因

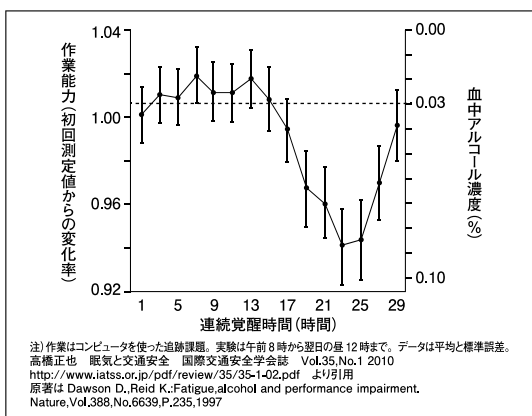


図5 作業能率に及ぼす連続覚醒時間とアルコール濃度の対比 (日本看護協会「看護職の夜勤・交代制勤務に関するガイドライン」 <http://www.nurse.or.jp/nursing/practice/shuroanzen/archive/pdf/kangokanri-2.pdf>)

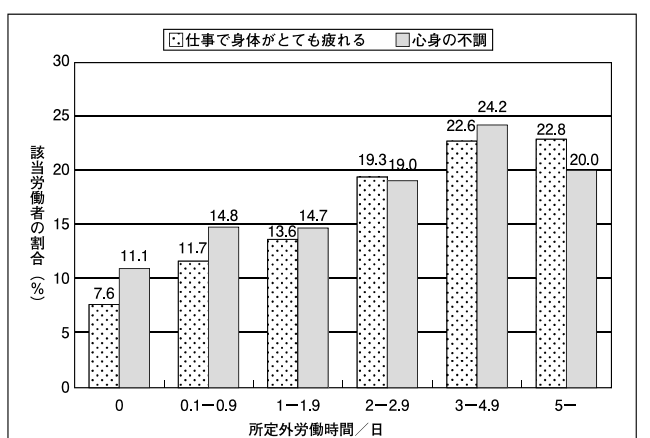


図4 時間外労働と自覚的疲労感、心身不調の割合(引用は図2と同じ)

し、酒気帯び運転(血中アルコール濃度0.03%以上で、免許停止・三十万円以下の罰金)に相当するエラーを起こす危険性の高い状態となります(図5)。安全性の観点からは、朝六時に起床する方では夜の十一時を過ぎると車の運転など危険性の高い作業をしてはいけないことが分かります。

注)作業はコンピュータを使った追跡課題。実験は午前8時から翌日の昼12時まで。データは平均と標準誤差。高橋正也 脳気と交通安全 国際交通安全学会誌 Vol.35, No.1 2010 <http://www.iatsos.or.jp/pdf/review/35/35-1-02.pdf> より引用 原著は Dawson D., Reid K. Fatigue, alcohol and performance impairment. Nature, Vol.388, No.6639, P.235, 1997