

# 長時間労働者の健康ガイド

働き過ぎて、  
疲れていませんか？

長時間労働は、疲労回復に必要な睡眠・休養時間を減少させ、重大な健康障害を引き起こす可能性があります。本ガイドは、長時間労働による健康障害発生リスクを減らすあなた自身の行動のお手伝いをします。

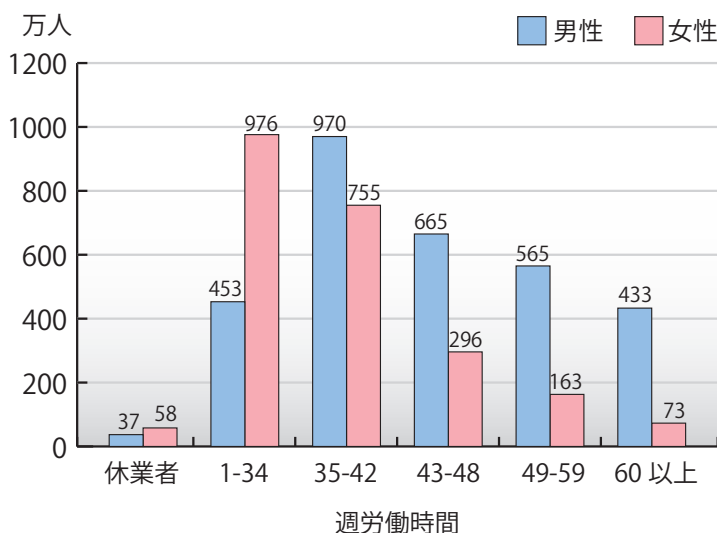


図1 週労働時間別雇用者数（2010年総務省労働力調査）

週労働60時間以上の雇用者（雇われて働く人）は、2010年では、男女合わせて506万人でした。週労働60時間以上は、週休2日を仮定すれば、1日12時間以上働くことになり、相当長い労働時間です。

## 内 容

長時間労働の健康影響 .....	p2～p6
長時間労働者の労働・生活・健康チェックポイント .....	p7
対処のヒント .....	p8

# 長時間労働の健康影響

## ポイント 1

長時間労働は、様々な健康問題の一因となる可能性がある

図2に示すように、長時間労働は、労働の負荷を大きくするだけでなく、睡眠・休養時間、家庭生活・余暇時間の不足を引き起こして、疲労を蓄積させます。一方、長時間労働の背景には、高い仕事の成果要求（業務量が多い、質的に高度な仕事）が存在することが多く、この存在は精神的負担、仕事密度の増加をもたらして、疲労の蓄積のもう一つの原因になります。

長時間労働と関連する健康問題は、図2の右端枠内に示す4つの項目に分類できます。脳・心臓疾患（過労死）と精神障害・自殺は、深刻な健康問題として大きな社会問題になっています。過労性の健康障害としては、そのほかにも様々なもの（例えば、胃十二指腸潰瘍、過敏性大腸炎、腰痛、月経障害など）が起こります。事故・ケガも長時間労働が一因になっている場合があります。

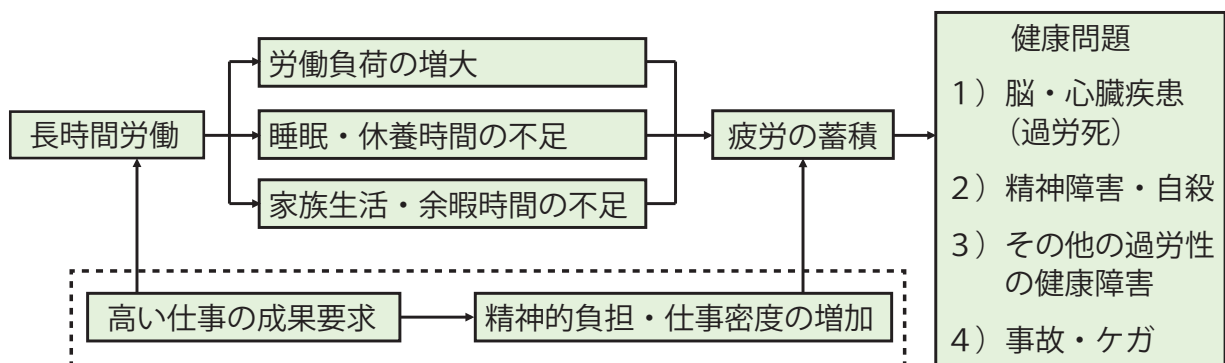


図2 長時間労働と関連する健康問題

## ポイント 2

### 長時間労働は、脳・心臓疾患の危険性を高める

長時間労働による健康問題のうちで、最も致命的なものは、脳・心臓疾患です。長時間労働等の過重な労働負荷は、脳・心臓疾患を発症させる場合があり、そのような経過をたどり発症した脳・心臓疾患は労働災害として取り扱われています。労働災害として認定された脳・心臓疾患の件数は、現在でも、年間 300 件近くあります（図 3）。

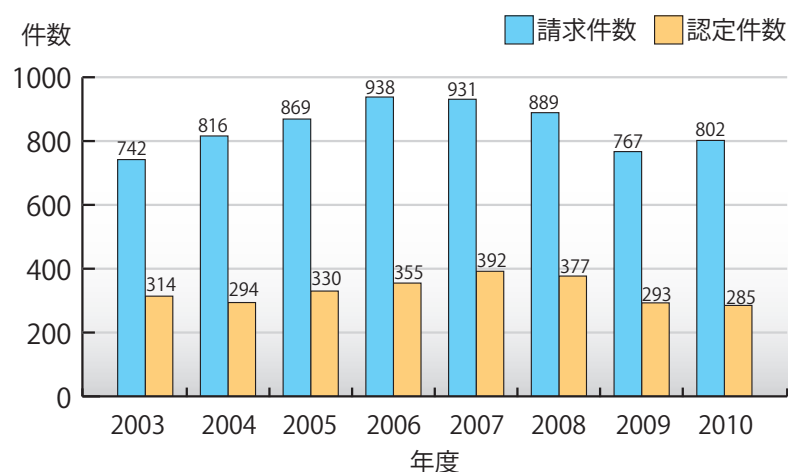


図 3 脳・心臓疾患の労災請求・認定件数の推移

2001 年に公表された脳・心臓疾患の労災認定基準では、業務の過重性を評価する具体的な負荷要因（労働時間、交替制勤務・深夜勤務、精神的緊張を伴う業務など 7 つの項目）が示され、長期間の過重業務の負荷要因としては労働時間が最も重要と判断されました。長期間にわたる時間外労働時間<sup>注 1</sup>と脳・心臓疾患の発症との関連を評価する目安が示されています（表 1）。時間外労働時間と週労働時間との関係は表 2 を参考にしてください。

注 1) 週 40 時間を超えて労働した場合におけるその超えた時間。

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

表 2 長期間にわたる労働時間の換算表<sup>注 2</sup>

月時間外労働時間	0	45	80	100
週労働時間	40	50	60	65
1日当たり労働時間	8	10	12	13

注 2) 週休 2 日を仮定して計算。

長時間労働による疾病の発症を示す一つの根拠として、Liu らによる長時間労働と心筋梗塞に関する研究結果があります。過去 1 ヶ月間の週労働時間が 61 時間以上（月時間外に換算すると約 80 時間以上）では、週労働 40 時間以下（月時間外に換算すると 0 時間）に比べて心筋梗塞リスクが 1.9 倍でした（図 4）。また、その研究によると、過去 1 年間の勤務日の睡眠時間が 1 日 5 時間以下では、6～8 時間に比べて心筋梗塞リスクが 2.5 倍でした。長時間労働者は、まず適切な睡眠時間の確保が必要です。

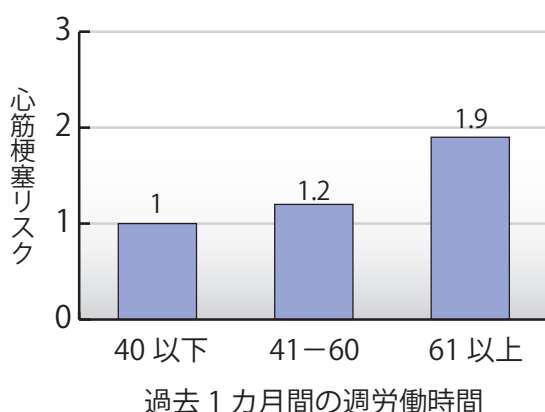


図 4 労働時間と心筋梗塞

出典：Liu Y, et al. Occup Environ Med 2002;59:447-451. より筆者らが図 4 を作図。

### ポイント 3

#### 長時間労働は、精神障害・自殺の危険性を高める

“ポイント 1” で述べたように、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、心の不調が生じる可能性があります。しかし、心の健康を取り戻すための職場外での時間（睡眠・休養や家族・友人と過ごす時間）は非常に不足しています。このような状況では、心の不調は、精神障害、自殺へ発展する可能性が高まります。

2011 年に公表された精神障害の労災認定基準では、長時間労働は精神障害の重要な要因の 1 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 か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 人でした。

## ポイント4

### 眠気・疲労は休めのサイン

長時間労働者は、重篤な健康問題が発生する前に、かなり頻繁に昼間の眠気や疲労を経験していると考えられます。労働者 5,000 人を対象とした調査の結果では、昼間の過度の眠気、疲労回復不全<sup>注3</sup>、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（図5）。

注3) 翌朝に前日の疲れを持ちこすことが「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。

週労働 35～40 時間（月時間外 0 時間）と他の労働時間とを比較してみると、昼間の過度の眠気などの割合（％）の増加は、週労働 51～60 時間（月時間外約 45～80 時間）から明確になっていました。また、週労働 66～70 時間（月時間外約 100～120 時間）、71 時間以上（月時間外約 120 時間以上）では、昼間の過度の眠気などの割合（％）が週労働 35～40 時間と比較して 2 倍以上に増加していました。

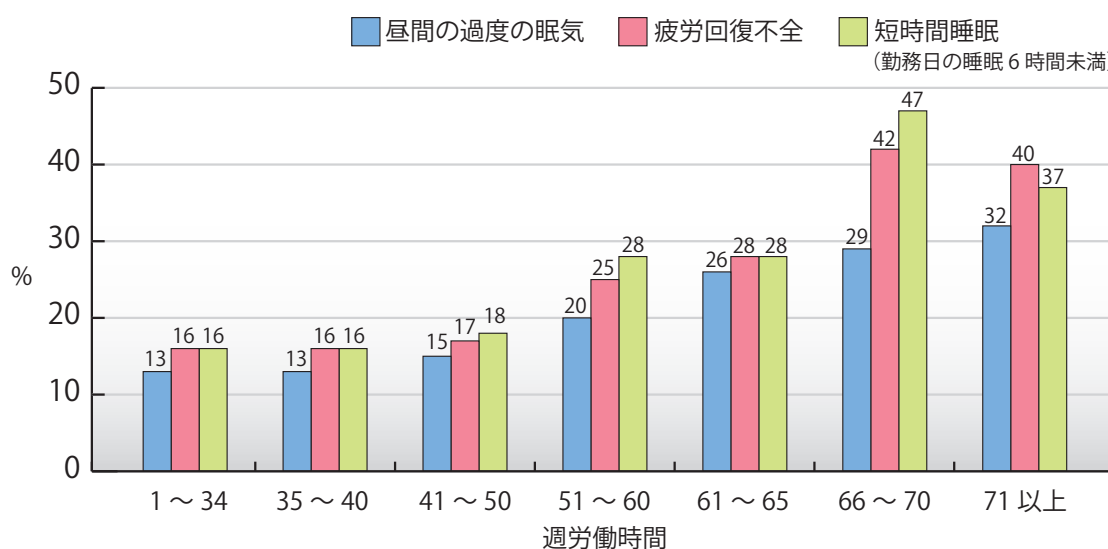


図5 週労働時間と昼間の過度の眠気、疲労回復不全、短時間睡眠

(労働安全衛生総合研究所 2007年働き方と健康に関するアンケート調査)

眠気や疲労を放置すると、重大な健康障害や事故・ケガを引き起こすものになります。眠気や疲労を感じたら、まず、眠り、休むとともに、働き方と生活を見直しましょう。

## ポイント 5

### 睡眠不足の影響は日々強まる

睡眠時間が短いと、健康に悪だけでなく、作業効率が下がります。そして、事故やケガが起こりやすくなります。短時間睡眠が幾晩も続くと、どのような影響があるでしょう。

米国での実験では、参加者は7日間にわたって、3、5、7、9時間いずれかの睡眠をとりました。起きている間は、ランプがついたらボタンをできるだけ早く押すという検査を受けました。反応の誤りの回数を調べたところ、実験7日間において、睡眠9時間の群では誤りはほとんど生じませんでした(図6)。睡眠3時間の群では、誤りが大幅に増えました。さらに、睡眠5時間、7時間の群でも、反応の誤りは毎日少しずつ増えることがわかりました。

働く人々の多くは5~7時間しか眠っていません。一晩あたりの睡眠不足は少なかったとしても、それが続くと、作業効率の低下という「ツケ」が徐々に増えていきます。

この実験では、7日間のあと、どの群も8時間眠る回復日を3日間設けました。しかし、図6のとおり、3日たっても、睡眠3~7時間の群は9時間の群より誤りが多く、作業効率は回復しませんでした。

週末に睡眠をまとめてとつても、疲労を完全に回復できるわけではありません。むしろ、毎晩毎晩、しっかり睡眠をとるのが肝心です。

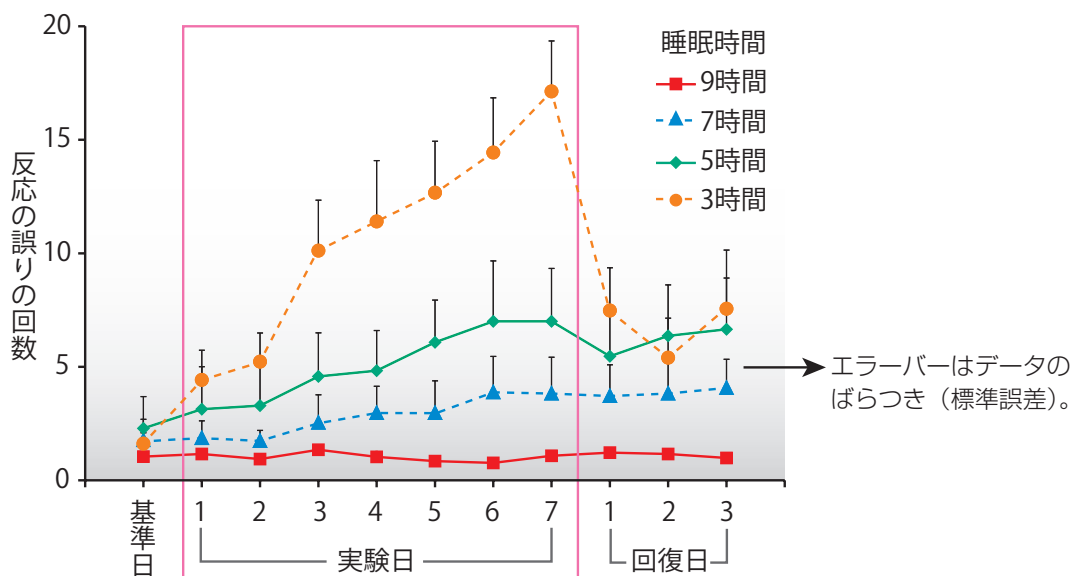


図6 慢性的な睡眠不足の影響

出典：Copyright 2012 Wiley. 使用許諾済 Belenky G, et al, Patterns of performance degradation and restoration during sleep restriction and subsequent recovery: a sleep dose-response study. Journal of Sleep Research, 2003;12:1-12, John Wiley and Sons.

# 長時間労働者の労働・生活・健康チェックポイント

チェックした項目が1つ以上あった方は、次ページの「対処のヒント」をお読みください。

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

# 対処のヒント

長時間労働者は、睡眠不足、危険な自覚症状への気づきの不足、不十分な健康管理が重なることがよくあります。労働時間が長い場合には、生活と健康に十分注意するとともに、それらと長時間労働そのものの改善を考えましょう。

## 労働

- 週労働60時間以上では健康障害リスクが高まります。また、週労働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、健康影響が出る可能性があります。いずれの場合も労働時間を短縮するよう心がけてください。
- 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最優先させましょう。家族の協力を得て、休日は睡眠・休養に時間を割きましょう。
- 仕事の精神的負担が高い場合には、長時間労働の影響は強くなります。難しい問題を抱えている場合に、上司、同僚、友人、家族に話を聞いて貰うことは、問題を解決する1つの方法です。

## 生活

- 1日6時間以上の睡眠を取りましょう。ただし、必要な睡眠時間には個人差があります。
- 喫煙は、脳・心臓疾患、ガンのリスクを高めるので止めましょう。
- 家族・友人によるサポートは、特に精神的な健康を維持・増進する上で重要です。家族・友人との交流を心がけましょう。

## 健康

- 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。
- ゆう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ら、うつ状態かもしれません。頭痛、めまい、手足のしびれ・脱力感、脈の乱れ、胸痛などが、脳・心臓疾患の予兆の可能性もあります。いずれの場合も、産業医、保健師、医療機関に相談しましょう。
- 長時間労働では、忙しくて、健康管理がおろそかになりがちです。病気の治療や生活習慣病対策に取り組みましょう。

独立行政法人労働安全衛生総合研究所  
過重労働予防研究チーム 発行  
平成24年6月 初版  
〒214-8585 川崎市多摩区長尾6-21-1  
Tel: 044-865-6111  
Fax: 044-865-6124

過重労働予防研究チーム  
労働安全衛生総合研究所 岩崎健二・佐々木毅・  
高橋正也・久保智英  
大塚泰正  
広島大学 毛利一平  
三重大学 久永直見  
愛知教育大学

本ガイドは、財団法人千代田健康開発事業団の平成23年度医学研究助成を受けて作成したものです。