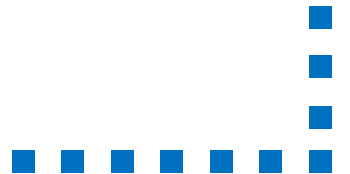


# 長時間労働の健康影響 について



# 長時間労働のリスク

長時間労働

疲労の蓄積

高血圧、動脈硬化

脳卒中・心臓病

過労死

# 残業時間と睡眠時間の関係

1日を24時間として

◆基本労働時間 8時間

+

◆おおよその人間として必要な仕事以外の生活時間

昼休み 1時間 通勤 1時間 食事・風呂・団らん 4時間

計6時間



14時間

残り10時間を残業と睡眠で分ける場合

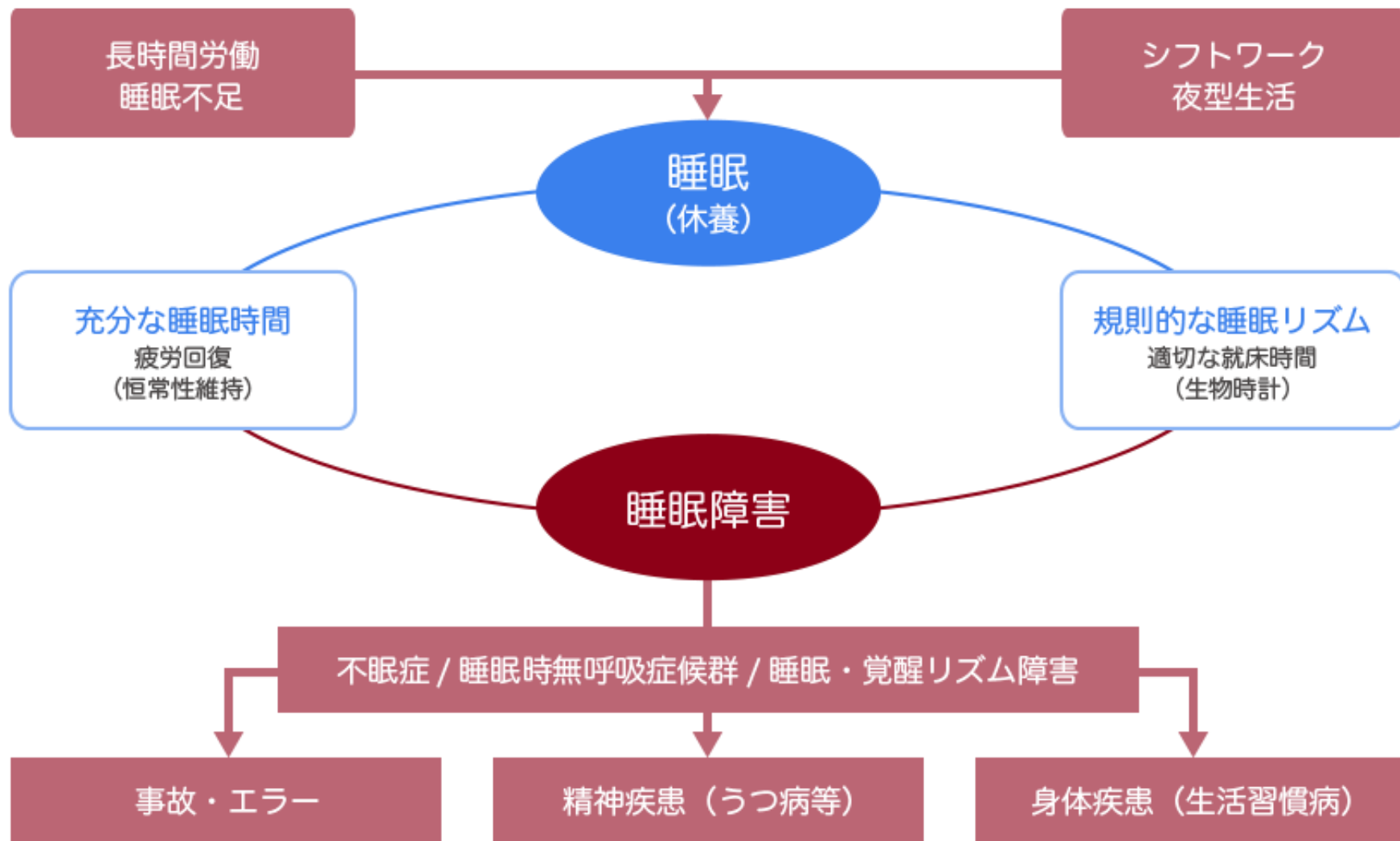
| 睡眠時間       | 5   | 6  | 7  | 8  |
|------------|-----|----|----|----|
| 1日<br>残業時間 | 5   | 4  | 3  | 2  |
| 月<br>残業時間  | 100 | 80 | 60 | 45 |

# 睡眠時間と睡眠障害

- ◆睡眠時間を**6時間半～8時間**とっている人は健康被害が少ないといわれています。
- ◆**睡眠不足**は以下の健康障害の原因となります。

- ・脳機能障害、脳血管性疾患
- ・循環機能の低下、冠動脈性心疾患
- ・糖尿病
- ・脂質代謝異常
- ・肥満

# 睡眠時間と睡眠障害



# 睡眠障害による心筋梗塞事例

Kさん(43歳):大手電機メーカーに勤務する男性。  
責任感が強く、仕事熱心。

- 2年前に係長に昇進、6ヵ月前から新しいプロジェクトの責任者に抜擢された。
- 月の残業時間は平均80時間を超え、疲労感も出てきたが体力には自信がある。
- 深夜帰宅後の夕食はつい食べ過ぎるし、食べたらずぐ寝てしまう。
- 朝食は抜くことが多く、昼はコンビニ弁当。
- デスクでは疲れと眠気を缶コーヒーとタバコでごまかしながら仕事。
- 3ヵ月ほど経つと、ズボンがきつくなり、肥満傾向。
- 昼食後の午後にすごく眠くなったり、朝起きた時に頭が重い感じが時々あり。
- ある朝、出勤して仕事をしていると、胸がザワザワとした感じと吐き気がしてきた。
- そのうちだんだん胸の奥が痛くなってきた。
- 救急車を呼び、病院に運ばれた。診断は「急性心筋梗塞」。
- 検査の結果、高血圧、糖尿病と高脂血症が見つかり入院治療。
- 責任者のKさんが抜けた影響で、現場は大混乱。
- 他部署から責任者として応援がきたり、臨時の職員を雇ったりして対応。
- 業務に大きな支障をきたした。

# 過労死について

## 過労死とは

過労死等防止対策推進法第2条により、以下のとおり定義づけられています。

- 業務における過重な負荷による脳血管疾患・心臓疾患を原因とする死亡
- 業務における強い心理的負荷による精神障害を原因とする自殺による死亡
- 死亡には至らないが、これらの脳血管疾患・心臓疾患、精神障害

## 過労死防止の法律

平成26年11月に「過労死等防止対策推進法」が施行。また、この法律に基づき、政府は、過労死等の防止のための対策を効果的に推進するため、「過労死等の防止のための対策に関する大綱」（平成30年7月24日閣議決定）を定めています

# 過労死認定となる疾患

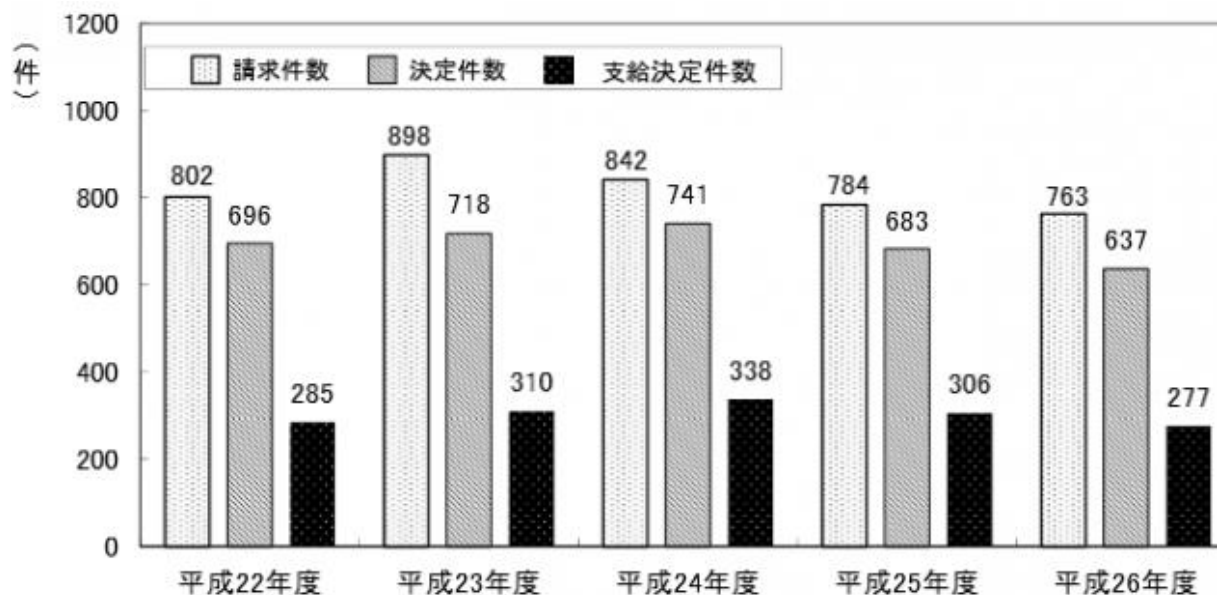
認定基準は、業務上の過重負荷によって発症し得る脳・心臓疾患を次の疾患に限定

## ①脳血管疾患

脳出血、くも膜下出血  
脳梗塞、高血圧性脳症

## ②虚血性心疾患

心停止（心臓性突然死を含む）、  
狭心症、心筋梗塞症、解離性大動脈瘤





# 労災認定基準

## 1. 労働の過重性を判断する評価期間

発症前6カ月間の勤務状況を考慮

## 2. 脳・心臓疾患の発症と時間外労働の関係

- ①発症前1カ月間に約100時間を超える時間外労働は発症との関連性が強い
- ②発症前2～6カ月の間に月平均約80時間を超える時間外労働は発症との関連性が強い
- ③発症前6カ月間にわたり、月平均約45時間を超える時間外労働がなければ発症との関連性が弱い
- ④時間外労働時間が45時間を超えて長くなるほど関連性が強まる

## 3. 労働時間以外の負荷要因

- ①不規則勤務 ②拘束時間の長さ ③出張の多さ ④交替・深夜勤務
- ⑤作業環境（温度、騒音、時差） ⑥精神的緊張

# 長時間労働と精神障害、自殺の因果関係

## 7 精神障害の時間外労働時間数別支給決定件数

| 時間外労働時間数<br>(1カ月平均) | 2015年度    |         |
|---------------------|-----------|---------|
|                     |           | うち自殺    |
| 20 時間未満             | 86 ( 52)  | 5 ( 1)  |
| 20 ～ 40 時間          | 50 ( 24)  | 9 ( 1)  |
| 40 ～ 60 時間          | 46 ( 10)  | 11 ( 0) |
| 60 ～ 80 時間          | 20 ( 3)   | 4 ( 0)  |
| 80 ～ 100 時間         | 20 ( 4)   | 7 ( 1)  |
| 100 ～ 120 時間        | 45 ( 8)   | 18 ( 1) |
| 120 ～ 140 時間        | 40 ( 3)   | 15 ( 0) |
| 140 ～ 160 時間        | 22 ( 3)   | 4 ( 0)  |
| 160 時間以上            | 65 ( 11)  | 18 ( 0) |
| その他                 | 78 ( 28)  | 2 ( 1)  |
| 合計                  | 472 (146) | 93 ( 5) |

( )内は女性の件数で、内数。

[日本労働組合総連合会](#)より抜粋

# 健康障害を防ぐためにできる取り組み

- 1 時間外労働の削減
- 2 休暇取得促進
- 3 労働時間の設定の工夫  
適正な人員配置  
ノー残業デー  
効率的な作業など
- 4 健康診断、面接指導