

長時間労働による健康障害

長時間労働をすることにより、健康障害の発症リスクが生じます。

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。

長時間労働による健康への影響と、防ぐ対処のポイントについてお伝えします。

① 長時間労働による健康への影響

長時間労働は、『**身体への負荷**』を大きくするだけでなく、

『**睡眠・休養時間**』『**家族生活・余暇時間**』の不足も引き起こし、疲労を蓄積させます。

長時間労働の背景には、『**業務量が多い、難しい仕事**』などを考えられることから、

『**精神的負担、仕事密度の増加**』をもたらして、疲労の蓄積となります。その疲労が健康に影響します。

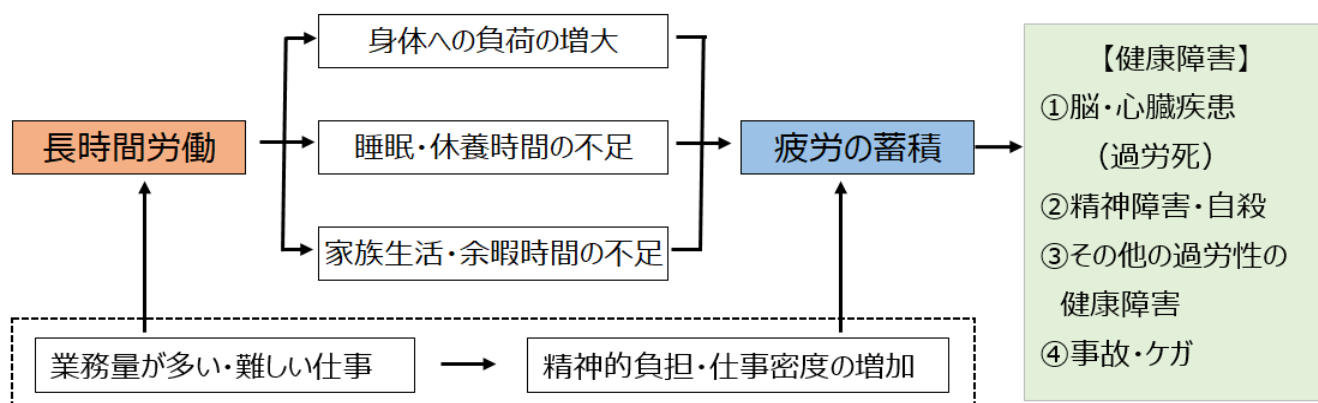


◆健康障害としての代表例

主に、脳・心臓疾患（過労死）と精神障害・自殺。

その他、胃十二指腸潰瘍、過敏性大腸炎、腰痛、月経障害や、事故・ケガ 等があげられます。

◆長時間労働による影響のまとめ（図）



② 健康障害と考えられる危険信号

◆危険信号①

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。



◆危険信号②

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。



いずれの場合も、産業医、かかりつけ医、その他 医療機関に相談をするようにしましょう。

③ 健康障害を引き起こす労働時間

1週の労働時間が60時間以上になると、健康障害を引き起こすリスク（危険）が高まります。

1週の労働時間が60時間未満でも、自分にとって労働時間が長いと感じる場合や持病がある場合は、健康に影響が出る可能性があります。いずれの場合も、まずは相談をしましょう。

所定労働時間は、通常1週40時間までとなります。よって、1週60時間とは、
毎日2時間～3時間の残業＋1日の休日出勤で、到達する時間数です。日頃からの注意が必要です。



④-1 健康障害を防ぐ対処法（睡眠）

自身の労働時間で負荷がかかっているにも関わらず、減らすのが困難な場合は、睡眠時間の確保を最優先させましょう。

必要な睡眠時間に関しては個人差がありますが、1日6時間以上の睡眠を取りましょう。
それでも就労時間内で、強い眠気や疲労が続いたら、睡眠・休養時間を増やすようにしましょう。



④-2 健康障害を防ぐ対処法（会話・交流）

仕事の精神的負担が高い場合には、長時間労働の影響が強くなります。

難しい問題を抱えている場合は、仕事仲間、友人、家族に、話を聞いてもらうことにより、問題を解決するきっかけとなるでしょう。

特に、友人、家族によるサポートは、精神的な健康を維持・増進する上で重要です。
友人・家族との交流を心がけましょう。



（参考）眠気や疲労を感じる人の割合

眠気や疲労に関するアンケートでは、時間外労働を全くしない人と比較して、
時間外労働が月45時間以上になると1.5倍以上の人が、月100時間以上になると2倍以上の人が、
就労時間内に眠気を感じたり、疲労回復ができていないという結果が出ております。

眠気や疲労を放置すると、重大な健康障害や業務上災害などを
引き起こす要因にもなるので、十分な注意が必要となります。

眠気や疲労を感じたら、まずは、睡眠、休養と共に、働き方を見直すようにしましょう。



長時間労働では、健康に対するリスク（危険）が、高くなります。

仕事が忙しくなることにより、健康管理がおろそかになりがちです。

急な増産やトラブル処理 等、突発的に長時間労働になる場合も考えられます。

万が一に備えて、病気の治療や生活習慣がおろそかにならないよう、日常から注意をしまいいりましょう。

