



## 行政の 焦点

近年、労働時間数は減少しつつあるものの、長時間業務に起因した脳・心臓疾患の労災認定件数は依然高水準で推移しており、また過重な業務が精神障害発病の一因ともなっています。

一般に過労死と称される脳血管疾患や虚血性心臓疾患等は、基礎的病態から発症するのがほとんどで、ただちに業務起因性を認めるものではありませんが、一方で過重労働による睡眠不足が疲労を蓄積し発症させることも医学的検討の結果明らかになっています。

脳・心臓疾患の労災認定基準によれば、時間外

残業が月100時間を超えれば50%以上の人が睡眠不足を訴えることがわかっていきます。

また、睡眠時間6時間以下で狭心症や心筋梗塞を含む全死亡率が高まり、特に5時間以下では、脳・心臓疾患発生率が睡眠時間6〜8時間に比べ1.8倍という調査結果もあります。つまり、1日7〜8時間の睡眠が確保さ

の拘束9時間、余暇2.3時間という結果でした。仕事の時間が増えれば、余暇と睡眠時間を削らざるを得ないので、この調査より1日7.5時間の睡眠を確保するため

可能な時間外労働は、余暇分に該当する2時間までということがわかります。この2時間を1カ月の平均勤務日数21.7日で掛けると43.4時間に

## 長時間労働と労災

労働が1カ月あたり45時間を超えると発症の関連性が強まり、発症前1カ月に100時間または発症前2カ月ないし6カ月にわたって1カ月当たり80時間を超える場合に労災と認定されます。この時間数の意味について考えてみたいと思います。

それがないと疲労の蓄積が血管変等を著しく増悪させるわけです。そこで、平成13年に行われた脳・心臓疾患認定基準の改正にあたり、総務省の「社会生活基本調査」等を参考に、働く人1日あたりの生活習慣を割り出したところ、睡眠7.4時間、食事や身の回りの用事及び通勤等にかかる時間5.3時間、仕事

なり、おおむね45時間の時間外労働と想定されます。さらに1日4時間の時間外労働を行えば、余暇を削ったうえに睡眠時間も2時間削減しなければならず、6時間の睡眠が確保できない状態となります。1カ月に換算するとおおむね80時間を超える時間外労働を行った場合、該当します(4時間×21.7日=86.8時間)

。そして1日5時間を超えると1カ月100時間以上の時間外労働を行った場合となり、睡眠も5時間を確保できなくなるわけです。

なお、精神障害については、脳・心臓疾患と発症機序が異なるため、臨床経験に基づき発症直前の30日間に160時間を超える時間外労働を行った場合や、発症直前3週間に120時間以上の時間外労働を行った場合等で心身の極度の疲弊、消耗を来し、うつ病等の原因になるとされています。睡眠は、多すぎても疾病が増加するという調査もあり、また個人の生活習慣も様々だと思えますが、少なくとも7時間の睡眠時間は確保できるような時間管理を行う必要があります。