

健康だより11月号

長時間労働と過労死・仕事のパフォーマンスの関係
～残業続きで疲れが溜まっていませんか？～

11月は「過労死等防止啓発月間」です。残業が続いて疲れがたまっている、何かと体調が悪く感じるようになってきた、といったことはありませんでしょうか？長時間労働が続くことにより、様々な健康への悪影響があることが知られています。また、仕事のパフォーマンスへの影響を感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？長時間労働・過重労働が皆さんの健康や労働生産性にどういった影響があるかをクイズを通して見ていきましょう！



Q1. 長時間労働とライフスタイルの変化について

想像してみてください。

週5日勤務・8時間労働（1時間休憩）・片道通勤1時間・**残業時間5時間**の場合、健康への悪影響が最も大きいライフスタイルの変化は次のうちどれでしょう？

- ① 運動時間が減ってしまうこと
- ② 趣味の時間が確保できなくなってしまうこと
- ③ 睡眠時間の確保が難しくなること



Q2. 長時間労働が続くことで発症リスクが高くなる疾患は次のうちどれでしょう？

- ① がん
- ② うつ病
- ③ 脳卒中・心筋梗塞・不整脈・心不全

Q3. 睡眠時間と仕事のパフォーマンスの関係について

1週間、7時間睡眠を続けた人と5時間睡眠を続けた人の作業処理速度を比較した結果、作業処理速度は何%差が出たでしょう？

- ① 0% (差はなかった)
- ② 約1% (5時間睡眠の人の作業処理速度が1%**低下した**)
- ③ 約10% (5時間睡眠の人の作業処理速度が10%**低下した**)
- ④ 約50% (5時間睡眠の人の作業処理速度が50%**低下した**)



正解は裏面へ



A1. ③ 「睡眠時間の確保が難しくなってしまうこと」が正解です！

様々な調査で長時間労働により、睡眠時間の確保が難しくなることが知られています。

A2. ③ 脳卒中・心筋梗塞・不整脈が正解です！

1日の睡眠時間が5-6時間を下回る状態が続くと…

脳卒中（脳出血・脳梗塞）、心臓疾患（心筋梗塞・不整脈・心不全）、うつ病などの精神疾患の発症リスクが高まります。

繁忙期でも睡眠時間を最低6時間は確保するような働き方が心身の健康を維持するために重要です。



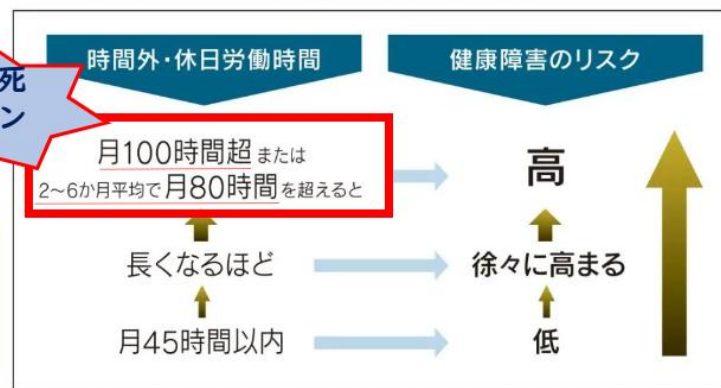
A3. ③ 約10%（5時間睡眠の人の作業処理速度が約10%低下した）

10%の差と聞くと、大した問題ではないようにも思いますが、1日8時間（480分）で終わる作業を睡眠不足（5時間睡眠）の状態で行ってしまうと、約50分余計にかかってしまうかもしれません。作業効率が落ちてしまうと、余計に残業時間が増えてしまう悪循環になってしまいます…

Belenky G, et al. J Sleep Res 2003

過労死ライン⇒月80時間以上の時間外労働時間

■ 時間外・休日労働時間と健康障害リスクの関係



過労死
ライン

時間外・休日労働が
80時間/月超え
面接指導の申し出あり
↓
産業医面談実施義務

疲労蓄積度のセルフチェックをしてみませんか？

簡単な質問に回答することで、働く人の職場における疲労蓄積度を無料で測定することができます。疲労の蓄積が高度な方、長時間労働が続いていることにより、体や心の不調を感じている方は、担当の産業医や保健師にご相談ください。



約5分で
チェックできます！

<https://records.johas.go.jp/article/1>

働く人のメンタルヘルス無料相談窓口のご紹介

メンタルヘルス不調（気分が落ち込む、やる気が出ない、よく眠れない、食欲が出ない、など）を感じている方は産業医・保健師にご相談ください。

「会社で話しにくいな…」 「まずはちょっと相談してみたい」 などと感じていらっしゃる方には、厚生労働省が運営している相談窓口があります。一人で抱え込まずにまずは相談をしてみたいはかがでしょうか？ 専門家が無料で相談に乗ってくれます。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト ころの耳「電話相談窓口」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/tel-soudan/>

