

1 1月は過労死等防止啓発期間です

11月 長時間労働による健康障害



2018年6月29日、働き方改革関連法が成立しましたが、業務時間が法律で細かく定められていることをご存じでしょうか。

使用者は労働基準法で定められた時間で労働を提供していますが、例外として、書面による協定を結び労働基準監督署に届け出ていれば、時間外または休日労働をさせることができます（36条）

この時間外労働時間に上限ができました。さらに今後は、罰則規定ができて6ヶ月以下の懲役または30万円以下の罰金が使用者に科せられる可能性があります。また、月60時間超の残業に対する割増率5割について、猶予のあった中小企業も2023年4月から施行されます。

	法改正前	2019年法改正後
法定労働時間	1日8時間まで、かつ週40時間まで 1週間で1回以上または4週間で4回以上の休日	
時間外・休日労働間	1か月45時間、1年360時間が上限	
特別条項付き	臨時的なら時間外労働の許可	1年間720時間以内の上限

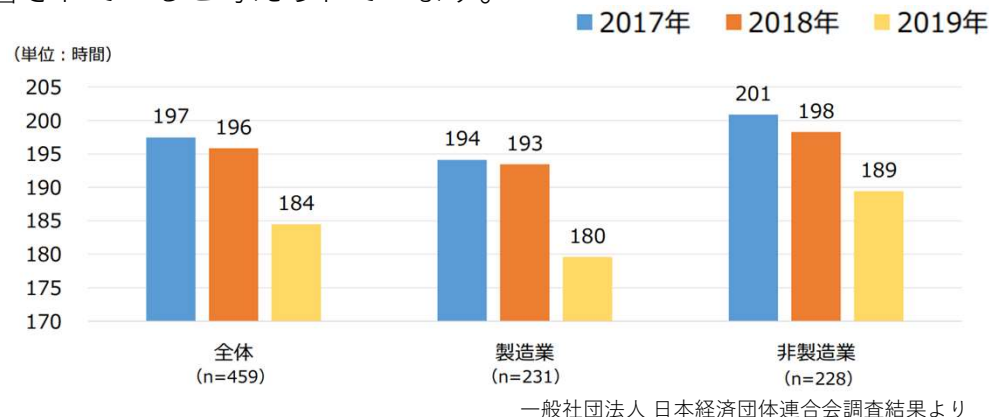
特別条項付36協定を結べば、残業時間の上限の延長が可能ですが、その際も①と③は満たさなければいけません。

- ① 時間外労働時間+休日労働時間<月100時間未満
- ② 連続して時間外労働時間+休日労働時間≤月80時間
- ③ 1年の時間外労働時間時間≤720時間



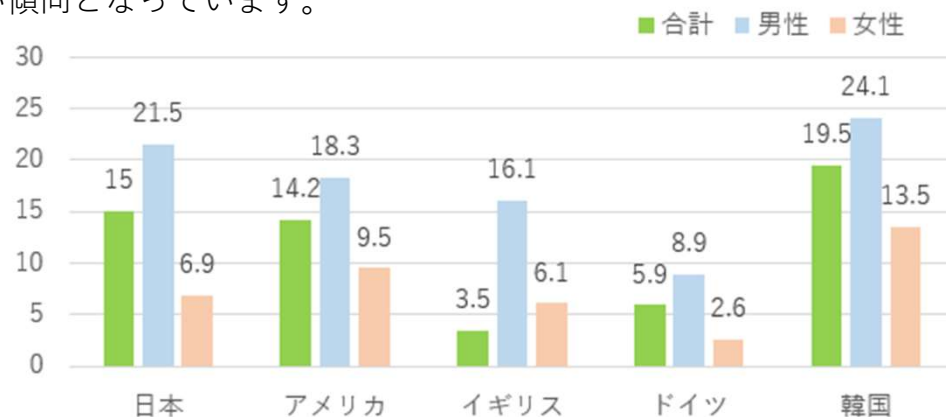
■ 一般労働者の年間時間外労働時間 ■

年々減少傾向となっていますが、非製造業の方が残業時間が高い傾向にあります。在宅など会社以外の場所で勤務可能であることが影響されていると考えられています。



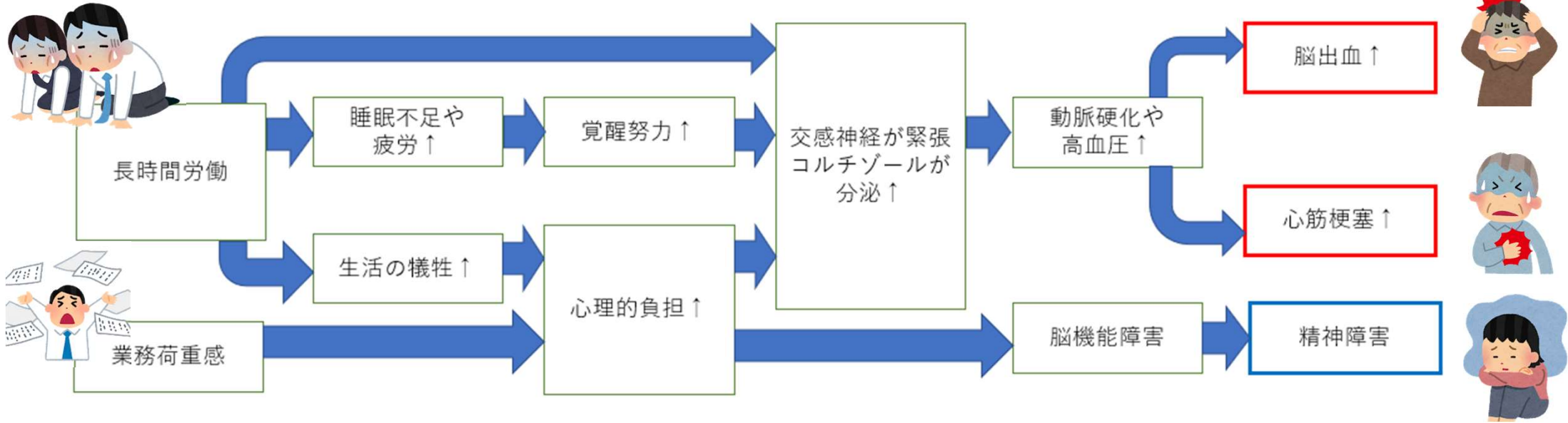
■ 週労働時間が49時間以上の者の国別割合 ■

日本は欧米国と比較すると、割合が高く6人に1人が長時間労働に従事していることが分かります。男性の方が長時間労働になりやすい傾向となっています。



厚生労働省、令和3年版過労死等防止対策白書より

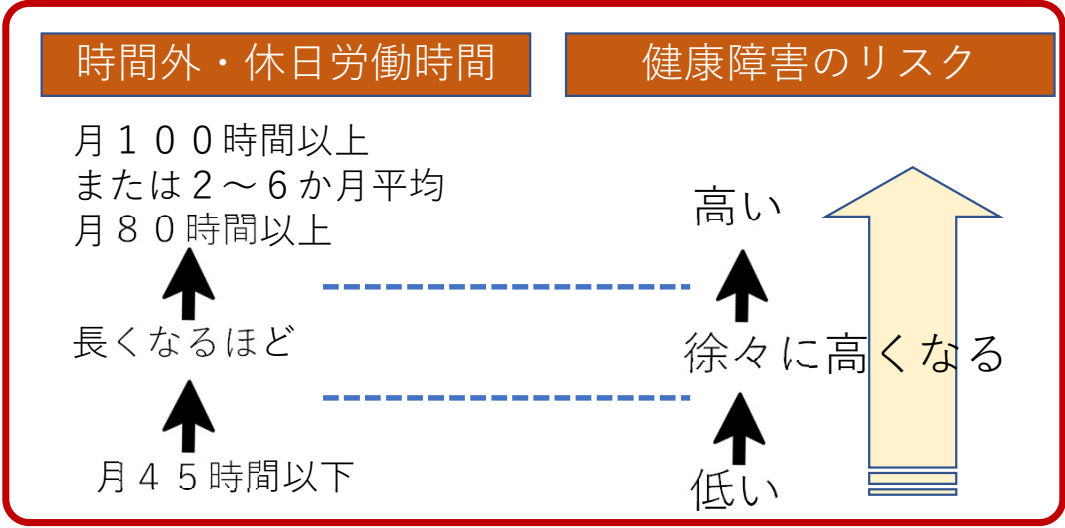
■ 長時間労働による健康障害の発生機序 ■



長時間労働によって、ストレスや疲労が蓄積していきます。人の体はストレスを受けると、補正しようと抗ストレスホルモンと呼ばれるコルチゾール（副腎皮質ホルモンの一つ）を分泌し、血管を収縮させて血圧を上げたり、グルコース（糖）を産出させて血糖値を上げるなど、ストレスに備えようとします。

この状態が慢性化すると、動脈硬化を促進して脳出血や心筋梗塞が発生しやすくなります。長時間労働と脳や心臓疾患が関連していることは多くの文献で証明されていて、労災認定もされています。

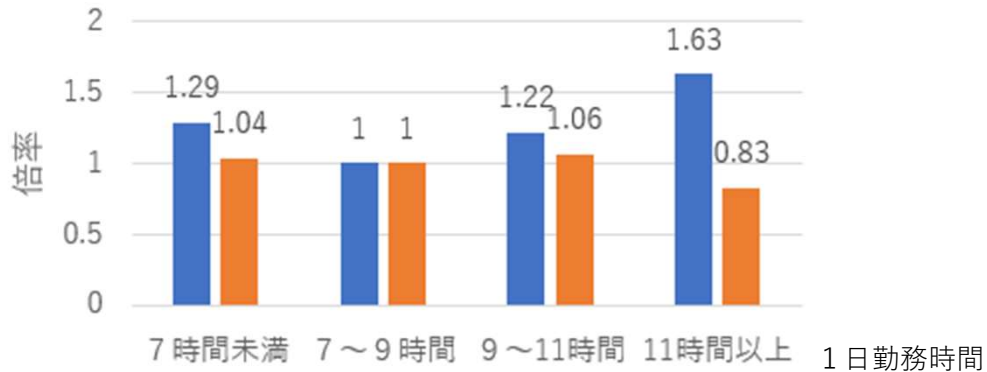
一方、うつ病などの精神疾患については、まだ長時間労働との関連性が証明されていませんが、睡眠時間の減少とメンタルヘルスの不調には関わりがあるため、結果的に長時間労働でメンタルヘルス不調になる可能性はあると考えてよいでしょう。



■ 長時間労働と疾患発症リスク ■

下の図は日本人の労働時間における、疾患の発症リスクをしめしたものです。長時間労働が急性心筋梗塞の発症リスクを上昇させることは証明されましたが、長時間労働と脳卒中発症リスクとの関連ははっきりしませんでした。欧米人を対象とした先行研究では長時間労働と脳卒中の発症リスク上昇との関連が報告されていますので、関連性はあると考えられます。

■ 急性心筋梗塞 ■ 脳卒中



睡眠時間が減少すると抑うつ状態が強くなることは厚生労働省が発表しており、メンタルヘルスを保持するには6時間以上の睡眠確保を勧奨しています。

精神障害の発症リスクは、週労働時間45~50時間で1.32倍、50時間以上で1.36倍となります。就労時間が長くなるほど、抑うつ系高得点も高くなり、時間外労働時間が50時間を超えるとメンタルヘルスが悪化するだろうとされています。

さらに、月間100時間以上の長時間労働者は、それ以下の群と比較すると精神疾患までの発病までの期間が短く、自殺に至るまでの期間も短いことが明らかにされています。

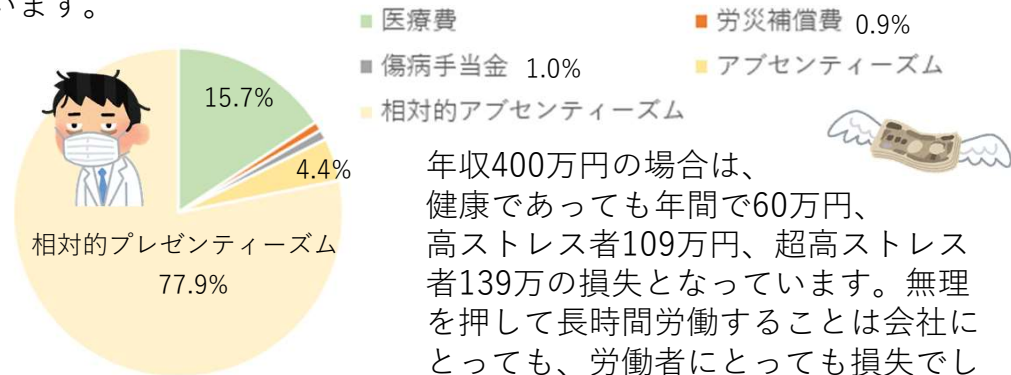
■ 生産性の低下について ■

内閣府の「平成29年度年次経済財政報告」によると、一人あたりの労働時間が短い国ほど、生産性が高いというデータが出されました。

睡眠時間不足による、疲労と作業効率についての実験では、労働時間が14時間を超えると、お酒を飲みながら仕事をする（日本の酒気帯び運転基準値）と同じパフォーマンスになってしまいます。適正な配慮が施されていないければ、深夜の活動は注意力や作業能力が低下した、きわめて危険な状態と言えるのです。

厚生労働省と経済産業省の共同調査によると、健康が起因した生産性の損失のうち77.9%がプレゼンティーズムによるものです。

「プレゼンティーズム」とは、心身の不調を抱えながら勤務している状態で、仕事でベストパフォーマンスを発揮できない状態を言います。



年収400万円の場合は、健康であっても年間で60万円、高ストレス者109万円、超高ストレス者139万の損失となっています。無理を押しつけて長時間労働することは会社にとっても、労働者にとっても損失ではありません。

産業医より

長時間労働は健康面の障害だけではなく、作業効率も落ち、会社にとっても大きな生産性損失となっています。正しい休息、睡眠を確保し、適正時間での勤務時間をこころがけましょう。